序一

袁正一编著的《舞蹈艺术漫谈》是一部很不错的舞蹈普及读本，从舞蹈的历史到舞蹈文化探究，以至谈到青少年舞蹈的训练，舞蹈训练的方法上的探索与思考，最后还论及舞蹈训练的保健。是目前基层舞蹈工作者最为关注的一些问题。

袁正一谈这些问题通俗易懂，显而易见，在掩卷默想的空间里有深入浅出的感悟。这是与读者会心的交流，是与同行们的恳谈，在舞蹈专业无声的体会中，袁正一有对舞蹈的独特见解。

袁正一毕业自广东舞蹈学校，有幸，他就读时我还在广东舞校担任校长，在任时至今十余年过去了。沧海桑田，舞界著名的编舞者、舞蹈教师从广东舞校毕业的不乏其人，但能著书立说的寥寥无几，袁正一可为卓而不群，我以一位老教师、老校长的身份为这本书写了些自己的感触，也可以认为是春华秋实里的一些感怀吧。

北京舞蹈学院学术委员会副主任、教授、硕士生导师

潘志涛

2012 年 2 月 17 日

序二

袁正一曾是广东舞蹈学校的学生，我自幸曾为袁正一的老师，可以说是看着他长大的。12岁那年，他走进舞蹈学校的大门，踏进了舞蹈职业训练的行业，记得那时候的他，虽然是一个十分好动的孩子，但善于学习，尤其喜欢提问和思考。一晃眼十几个年头过去了，他不但完成了大学学业，现在又在从事舞蹈教育工作，可以说他把自己最有活力的岁月都投入到舞蹈艺术之中。今天他又给了我惊喜，他把十几年舞蹈艺术学习中的体验和方方面面的心得积累，聚集成册，渴望与朋友们共同交流、分享。作为一个生长在网络技术高度发达、虚拟世界丰富多彩时代的年轻人，能够静下心来回眸自己的专业学习的过程，审视得失，拿起笔来，静下心来，记录自己的学习所得和亲身体验，这也是一个挑战。

我衷心希望这本小册子，能够给那些舞蹈艺术的爱好者，还有将要走进舞蹈学校的朋友们提供些许的启迪和帮助，成为他相互沟通与交流的桥梁。看到曾经的学生今天的成长，作为老师，我深感欣慰，有感而言，是以为序。

广东舞蹈学校校长

李永祥

2012年3月2日

目 录

一、绪论



从少年时期习舞至今，我觉得自己对舞蹈再也不是不知所云的喜爱，而是有了自己的理解、自己的想法和自己的观点。我知道，成为舞蹈家既需要天才，也需要时代的造就。而我心中总是想，要永远执著于对舞蹈艺术的深深眷恋和孜孜追求，永远充满着对舞蹈艺术创作的热情，永远保持着科学地培养一代一代舞蹈人才的责任感。

对于舞蹈，我原先只是凭着一时冲动的热情，图个新鲜和好玩。后来经过专业训练，经过学校和老师的培养以及众多专家的指导，我日益深切地体会到，在美丽的音乐声中，舞者在梦幻般的舞台上旋转，那轻盈的舞步，秀美的身材，唯美的曲线，舒展的躯体，四溢的激情，协调的神形，是那么楚楚动人，魅力无穷！激情而不失细腻，柔婉而不失奔放，舞由心生，蹈由神起，在舞蹈的世界里达到心灵的极致境界。在我们的民族舞蹈中，舞者似乎出于一种自发的本能、一种融化在血液中的民族精神，去展示着中华民族几千年文明的传承。它给我的是更深的意境，更多的含蓄，更高的艺术境界。作为舞者，一旦达到了唯美的精神状态，就恨不能把各种特定的文化、思想、风情表现得淋漓尽致。中华民族有着深厚的文化底蕴、多彩的民族文化和千姿百态的民间群体，团结和睦，生生不息。多元文化形态共生的独特文化类型，在世界

文化宝库中熠熠生辉。人与自然和谐相处,人与人和谐共存。经典的故事,缱绻的情思,多变的节奏,明朗的舞步,舞者通过肢体语言的诉说,让无数观众游走在中华民族精神与文化的百花园中。

舞蹈是经过提炼、组织、美化了的人体语言艺术,是人类社会生活的一种反映,是表现人的思想感情、体现人的精神力量的艺术。它在一定的空间和时间内,通过连续的人体语言过程、凝练的姿态表情和不断流动变化的造型画面,结合音乐、美术、道具、灯光等艺术手段来塑造舞蹈艺术形象,是一种综合了空间性与时间性的动态造型艺术。

舞蹈艺术给人以美妙的享受。但并非每一个人体都是美的,或不经过训练也是美的。人体会有各种各样的缺陷、各种各样的不足,初学者还会有对舞蹈艺术的不适应。因而,只有通过坚持不懈的艰苦努力,经过枯燥循环、需要超常毅力的严酷训练,才能塑造美的人体。同时,要表现舞蹈的美,舞者不仅需要有外在美的形体,还要有内在美的精神和情感,这些都得经过舞蹈训练才能获得。

艺术的门槛很高,舞蹈的门槛更高,要求的条件苛刻,学习的历程艰辛。舞蹈语言的表现力极为丰富,体现的品格最为高贵,训练的艰苦也最让父母不忍心。

我初学舞蹈时,虽然很累、很苦,有过一些烦闷,甚至有过想放弃的时候,但为了圆心中的舞蹈梦,我鼓励自己一定要坚持,相信总有一天我能载着自己的梦想,遨游在舞蹈艺术的殿堂。严酷的柔韧训练,曾让我泪流满面,甚至失声痛哭。我咬紧牙关,坚持训练。为舞蹈而练,为艺术而练。只有通过严酷的训练,才能有美丽的舞蹈。要知道,训练能

增强舞者身体各部分肌肉的能力，能改变舞者原有的自然体态，解除肢体的僵硬，从而获得优美的形体、必要的技术技巧和规范的动作形态，逐步提高表现和完成舞蹈作品的能力和水平。

一分耕耘一分收获，训练的果实是习舞者用辛勤汗水浇灌换来的。要勤学苦练，磨炼自己坚强的意志。在枯燥而又痛苦的程式化练习中坚持不懈，是为了练就扎实的基本功。牢记要领，反复练习，严格要求，全神贯注，一次又一次地磨砺，是为了优美的舞姿。不断加强自身的修养，是为了懂得在作品中释放自我和情感表达。

训练的成败与好坏，关键在于教学的模式和训练的方法。

在中国舞蹈发展史上，一直沿袭口传心授、手把手依葫芦画瓢的传统教学模式和训练方法。从中华人民共和国成立至今，这种传统的舞蹈教学模式和训练方法影响至深。尽管舞蹈院校的教学管理、学生管理、教学设施、课程安排等方面在逐渐发展进步，并大有改观，但素质教育和普及性舞蹈训练还是缺乏更为系统而又简捷的方法。在片面追求培养尖子演员的情况下，舞蹈学员的成才率甚低。虽然前辈们总结多年的经验，整理出了一些新的基本训练方法，并且努力使之系统化、科学化、中国化，但是科学进行舞蹈训练的课题还是有大量的研究工作要做。

笔者通过多年的学习和研究认为，舞蹈教学模式和训练方法之所以还不够系统化，其主要问题，一在于教育的背景，二在于教师和学生的思维方式，三在于学生的心理素质，四在于教师与学生的心理适应性。新中国成立初期，我国文化建设照搬了苏联模式，随之舞蹈艺术引

进了芭蕾。几十年来，舞蹈艺术院校基本上沿袭和模仿芭蕾的学科体系进行教学，奉芭蕾程式化的东西为至宝，却忽略了中华民族几千年积淀下来的本土文化。很多原生态的东西虽然也被采用了一点，但却改得面目全非，以至于我们后来找不到自己的原生艺术和传统文化的根。就像声乐艺术一样，借鉴西洋发声法，教学上和演唱时千篇一律，处处充满“美声”演唱，自己民族的精华被置诸脑后。如果不是第十三届青年歌手电视大赛中原生态组演唱方式的展现，很多人还不知道中国还有如此美妙、颇具技巧、风格独特的演唱方式。芭蕾舞在西方世界历经几百年的历史，也总结出了一套较为完备的学科体系和训练方法，艺术上无疑可以学习、借鉴。但不要忘记，中国舞蹈从原始流露到巫舞、傩舞、道舞、戏曲舞、古典舞、民族民间舞、中国现代舞，经历几千年的历史，积累了丰富的经验，形成了自己独特的体系和一整套训练方法。但它们在近代被忽视了，从而在舞蹈训练方法上迷失了正确的方向。

由于这些原因，中国的舞蹈演员艺术生命太短暂，过了 30 岁就不能跳了。这其实是个误区，是一种人才的浪费。根据人的自然生理规律，从 18 岁到 50 岁都是舞蹈演员的青春年华，20 岁到 45 岁则应是舞蹈演员的黄金阶段。因为这个年龄阶段是舞蹈演员身体轻盈、壮实、灵活、敏捷和富于创作激情的阶段，是舞蹈艺术炉火纯青的美好时光。但目前我国很多正值黄金年龄段的舞蹈演员都因种种原因离开了舞台，这真是中国舞蹈艺术的巨大损失！近些年来各地的学舞热，各类舞蹈学校遍地开花，这本是好事，但很多舞蹈学校已经变味、走样。有些

学校不是看你有没有学舞蹈的条件和基础，而是只要愿交学费就可以进来。实际上，学员大量进来以后，一些学校的师资、硬件、教材、管理等都存在问题。有些学校招生选材的时候，片面追求身高，几乎形成了“越高越好”的思维定式，好像在招收篮球运动员，这自然就淡化了肢体的协调美和人体的层次美，形成“高而优则舞”的招生模式，使中等身材而悟性较好的舞蹈演员难以脱颖而出。由于个子越高越不容易协调，高个子演员更是不容易培养出来。这就在招生选材和培训教育的过程中产生了一种不良循环，严重影响我国舞蹈人才的教育培养。

以上这些现象形成的教育背景直接影响着舞蹈专业学生的发展。因为这种教育背景影响学生的学习目标和方式，影响学生的思维方式，影响学生的心理素质，影响教师与学生的心理适应性。要消除这些不良影响，笔者认为，应该采用一种独特的训练方法，这就是本书试图阐述的训练方法。

思维，是人脑对客观事物的反映。没有概念就没有思维，而没有语言就不可能形成概念。对于舞蹈而言也是如此。我在本书中阐述的舞蹈训练方法是配合舞蹈语言的发展而进行的，从而生发出气质训练、呼吸训练、形体训练、听觉训练、视觉训练、体能训练等，希望以此提高舞蹈训练的科技含量和技术水平。同时，配以科学的训练保健，以确保舞蹈训练的顺利进行。

舞台艺术五彩缤纷，舞蹈语言千姿百态。舞者要对舞蹈作品所要表现的情感作出恰当的艺术处理，并在对作品的演绎中不断深化对作品的认识，这都需要训练有素的心理特性和生理特性。人的特性以生

理为基础，它决定人体分泌系统和神经系统的活动，这种活动在训练和自然生长的综合影响下会发生改变，特别是会使分泌系统和神经系统的先天本质得到改造。因此，加强心理特性和生理特性的训练，对舞蹈训练具有重要意义。

舞蹈属直观艺术。舞蹈的过程中，舞蹈演员通过肢体表现情感，呼吸方法十分重要。在舞蹈实践中多用腹式呼吸或胸腹混合呼吸。这种呼吸方法虽然基本能适应并完成舞蹈作品的表现。但有些舞蹈演员因掌握不当，表演时脸红脖子粗，显得有些吃力。特别是一旦段落句式完成，总是气喘吁吁，呼吸急促，甚至还造成形体改变、表情失常等现象，大大影响了舞蹈艺术表现的效果。舞蹈演员正确的呼吸，应该是在呼吸节律和力度上随着情绪的变化而变化，跟着动作的起伏而起伏，这样才能有助于连贯自如地完成动作、表现情感，形成完美流动的舞蹈，给观众轻松、舒展、轻盈的印象。一个从未经过呼吸训练的人，尽管有激情，但做动作时不会有机地配合呼吸，表演时就会胸口不通畅，肌肉僵硬机械，跳跃时身体下坠而无腾空感，动作变得没有质感，达不到应有的艺术效果。所以，舞蹈演员必须训练好呼吸，把握正确的呼吸方法，这样才能把握动作的内在力量和质感，才能解放身体各个部位，促使技能动作协调发挥。

在人类漫长的进化发展过程中，舞蹈性的肢体动作经历了一个相对较长的产生、发展、完善的过程。在这种发展过程中，动作的顺序性、系统性发展与肢体训练紧密相关。肢体动作与神经系统相互作用，形成不可分离的连环发展，呈现为一个螺旋式上升发展的过程。

以形体动作来表现形象，艺术地再现人物与生活，这是各类表演艺术的共同手段。然而，舞蹈表演大部分不直接再现生活中的动作，而是摄取其内在神韵，以舞姿来表现内心状态。因此，舞蹈动作与生活中的动作分别很大。而戏曲动作则几乎全部模仿生活动作，大量地再现生活，其艺术原则是把生活动作加以提炼，同时给以音乐化、韵律化、舞蹈化，艺术形象始终与生活保持密切的直接联系，具有贴近生活、富于表现力的优势。因而戏曲动作对舞蹈训练具有很高的借鉴价值，有助于提高学生的表演素质和技术、技巧，使学生今后的舞蹈表演具有更为生动的表现力和更强烈的感染力。

现代舞敢于打破传统，直接受到现代哲学思潮和艺术思潮的影响，从主观、自我的价值原则出发，构造直觉的、感性的认识理论，把舞蹈作为个人情感的表现。同时，它从舞蹈的本体出发，构建可以运作的、理性的方法，形成舞蹈的抽象化和符号化特征，以舞蹈行为来揭示生活。它与本土文化一起成长。自然即美，已成为现代舞的核心观念和表现理念的源头，即兴创作、抽象表现、突出的时代特色已成为现代舞训练的必然趋势。

舞蹈运动有氧代谢的特质，决定了舞蹈需要非常好的体能。舞者的体能，即舞者机体的基本运动能力，是舞蹈表现和舞蹈训练的基础。舞者体能的好坏，直接影响舞蹈作品完成的好坏。舞者体能训练水平的高低，直接决定机体形态。身体机能和运动素质的发展状况，涉及舞者运动力量、速度、耐力、柔韧度、灵敏度等。因此，体能训练贯穿于全方位基本功训练之中，是改善学生身体形态、提高身体机能水平、发展

身体素质、增进身心健康、保持和延长艺术生命的必修课。

舞蹈训练，是对习舞者人体形态、健康和心理素质的训练。要确保训练的顺利和成功，必须以保健作为舞蹈训练的后盾和保证。人的发育成长，是人体结构、形态和心理素质不断发展变化、不断提高进而达到相对稳定的过程。习舞者要了解人的生长发育与舞蹈训练的相互关系、相互影响，了解训练对人体形态结构和心理素质的影响，了解人体工程学在舞蹈中的运用，了解在舞蹈训练中如何保护好人体良好的本质结构，从而训练出优美的形态，进而提高整体素质和艺术水平，永葆艺术青春，防止职业病，延年益寿。要实现这些，就要有整体意识、人与自然和谐的意识以及阴阳平衡的意识，这样才能将良好、有效的保健方法运用于舞蹈训练之中。

生命的生生不息在于保持正常的新陈代谢，而保持这种新陈代谢的基本要素是阳光、空气、水。这三种生命要素是人类在地球上取之不尽、用之不竭的财富。正因为如此，人们往往会因为司空见惯而忽视其作用和价值。特别是现代物质文明的发展，使人们对自然生存要素需求的得到越来越不足。有机生命运动离不开大自然，舞蹈训练也离不开大自然。要遵循自然规律，注意青春期的卫生和青春期的科学训练，完成好青春期的过渡，养成良好的生活、学习和工作习惯，保持端正的形体，这也是舞蹈训练的关键所在。

二、中国舞蹈的历史



中国舞蹈具有悠久的历史渊源和深厚的艺术积淀。早在五千多年以前，中国就已经出现了华美的舞蹈。

在遥远的年代里，我们的祖先以劳动创造了自己文明，在漫长的历史进程中留下了舞蹈的足迹。人类在群体生活中，共同获取物质，繁衍生息，交流思想，交流感情，以形体动作配合语言的表达。在这些相互传情达意的形体动作中，形成了舞蹈文化的元素，继而产生了原始歌舞。

在远古时代，舞蹈是文化的基本形态，凡举行狩猎、战争、性爱、生殖以及祭祀或祈祷等活动，都要通过舞蹈的形式来举行相关的仪式。

商周舞蹈是中华乐舞文化中的第一个高峰，其乐教思想在先秦儒家思想中得到了系统的发展，形成了明确的身心一元论的乐舞美学思想。

两汉百戏纷呈，是民俗乐舞文化教育的高峰。

魏晋南北朝时代各民族共同创造的舞蹈文明，在这个时期显示了艺术的自觉，为隋唐乐舞文化教育奠定了基础。

唐代舞蹈文化灿烂辉煌，达到了艺术巅峰。唐代继承隋代的设置，进一步完善和丰富宫廷的各种乐舞机构，使唐代舞蹈成为吸收异域优

秀文化和传播东方文明精华的博大载体。

宋元以来，民族民间舞蹈兴盛，许多前朝有名的宫廷乐舞逐渐被新兴戏曲中的舞蹈所代替。

明清时代，戏曲舞蹈渐趋成熟，其丰富的特技表现手段大大增强了舞蹈艺术的表现力。

中华人民共和国成立以后，作为独立艺术门类的舞蹈艺术日臻完善和成熟起来，中国舞蹈显示出了空前的繁盛和强大的生命力。

(一)舞蹈起源于情感的自然流露

人类为什么离不开艺术？这是由人类的需要决定的。对艺术的需要只是人类众多需要的一个方面，它是排在饮食、繁殖等更基本的需要之后的需要。不言而喻，人是生命体，这一生命体每时每刻都处于活动变化之中。“生命在于运动”，对于这个简单的命题如果不只是从肢体的外部活动来做狭义理解的话，那么它确是抓住了生命过程的真谛。

生命的运动，可以区分为外部运动和内部运动。外部运动是指机体与环境的相互作用。人们通过五官来感受环境，通过肢体的肌肉和关节活动来改变环境，变动自己的空间位置，体现自己的情感变化。这种外部运动的需要经常发生，一是外界所迫使，二是机体自身能量需要宣泄，三是情感需要表露。内部运动是指脏器的运动，如循环系统的运动、消化系统的运动、分泌系统的运动等。内部运动一刻也不能停止，内部运动的停止就是生命的结束。在人体这个有机体内，每一个细

胞、乃至构成每一个细胞的细小组成部分，都处于一种不断变化再生的过程之中，都处于永不停息的运动之中。情感运动是情感器官与神经系统紧密结合的产物。心理活动属于情感活动。人体有机体所含的物质元素每时每刻都在更换，假如更换稍停，机体就会失衡，整个系统就会崩溃，生命和情感就会随之消失。机体的这种情感运动和外部运动，与内部运动相辅相成。外部运动提供着外部信息和能量，内部运动提供着生命的依据，情感运动体现着人对艺术的追求。这三大系统都是用各自的方式维系自身的平衡，并维系内部与外部的平衡，以保证人的现实存在。

这种平衡态的生命追求和情感的自然流露在生活中随时可以体验到。假如你在椅子上坐了几个小时，就会情不自禁地起来活动活动，这就是在静与动之间追求着平衡。你常吃一样的饭菜，就想换换口味，这是在满足食欲、吸收营养上追求平衡。你畅快淋漓地玩了一阵，又想静下心来做点什么，这是在追求休闲与事业的平衡。平静的生活过久了，又想欢歌起舞，这又是在追求情感的平衡。活着的生命就像高山瀑布，每一滴水都是片刻不停就匆匆流走，但瀑布却具有一个基本确定的形态，像一根在风中飘荡的绸带，组成风景的一个永恒的部分。可以毫不犹豫地说：没有平衡，就没有生命的形态。生命的真谛在于不断运动，而生命的形态又要求机体的平衡稳定。有机的运动绝不像机械运动那样，通上电源就千篇一律，有机的运动总是不断适应着外部或内部的偶然情况。因此，他只要一动起来就要打破原有的平衡与和谐。可见，运动与平衡是一对实在的矛盾。运动打破原有的平衡，平衡要求新

的运动秩序。能解决这一矛盾的,唯有生命需要的必然性。运动与平衡都为生命所必需,二者都要求自己的实现,但由于调节机能的作用,二者不能同时实现或充分实现。因此,只要生命不息,二者的需要也就永无终止。

人的各种各样的需要,都是根源于本能需要。任何本能都有其根源、目的、对象和动量。本能的需要直接产生于我们前面所说的生命的运动与平衡原则,弗洛伊德断言,一种本能需要或冲动,就是人体的某个组织或器官的兴奋过程,在这一过程中体内储存的能量便会释放出来。同时,任何本能的目的就是消除该本能的根源。本能需要由本能来消除,可以说,有多少本能,便有多少本能的需要,反之也一样。人除了生理、安全、爱恨、尊重、实现的需要以外,还有对美的需要。从严格的生物学意义上说,人需要美正如人的饮食需要钙一样,美有助于人变得更健康。心理学家马斯洛断定:"审美需要的冲动在每种文化、每个时代里都会出现,这种现象甚至可以追溯到原始的穴居人时代。"

艺术,是艺术想象的产物,它自然也就可以用来满足情感能力的需要,它本身在一定意义上可以称作为情感能量的意象活动的动态化。从内部冲动的角度研究,我国古代早已有人为之,"不平则鸣"、"有感而发"等,都属于艺术与情感的心理能量的关系所做的简单论述。

心理学家认为,情感具有信号机能和调节机能两种机能。信号机能是对外物进行一定的情感体验,以起码的认知为前提,对于对象进行敏锐的情感判断,这同时也就是认知本质力量的实现。情感的这种信号机能,同时也就为对于对象的情感分类及情感记忆提供了依据。

调节机能体现为对内部活动的调节和对外部活动的调节。人在艰难困苦的环境中或在极端劳累的情况下，崇尚乐观的情感，会使他一往无前地战胜困难，从而在体力上、意志力上和完善自我人格上得到充分的实现。

(二)巫与舞

世界上所有的民族，都经过原始时期和蒙昧阶段。因而也不同程度地存在过巫术心理和巫术活动。原始社会早期，由于生产力低下，人类对宇宙间物质运动的规律、自然现象等不能作出科学的解释，觉得冥冥中好像有一种超自然的力量在支配，于是，神鬼的概念产生了。巫觋则是被认为能与神鬼交往，代表它们说话、执行它们意志的人。这种心理和活动，作为人类进程中一种思想和文化的表现，与人类的物质生活和精神生活融合在一起，充分地反映着古人的生产水平和智力能力。

在人类早期文化中，巫被广泛地运用着。人们为了生存，首先注意的是与生存有关的活动，这种活动是人类精神活动的早期形态之一，它影响着文艺的创造。

人类早期的文艺，带有原始意识的综合性，是一种自然的流露，也是一种不自觉的创作，它往往是与人们的生产、生活、原始宗教活动结合在一起的，其中原始劳动歌舞，就是以简单粗朴的举手投足等动作，再现农耕活动、捕猎活动和采集活动，这是人们离开劳动现场之后的一种忆想，或农耕、出猎、采集的一种祈祝性活动，它具有动作程序，但

无情节的发展,有粗朴的动作,但无唱歌叙事的有机结合,大多是简单动作加呼声或呼喊的极为原始的形式。如我国古籍《尚书·尧典》中所说"予击石附石,百兽率舞。"它是一群原始劳动者在出猎前或猎获后的一种原始舞蹈。原始劳动者结群而居,集体而行,会集而舞。他们装扮成兽形或着兽皮及象征物,表示是山林的野兽群,然后有人作抛石相击的动作,于是就形成百兽率舞的局面。这不只是再现捕猎时的现实情景,而且是一种祈祝的文艺活动。因此,王国维在《宋元戏曲考》中提出:"古代之巫,实以歌舞为职,以乐神人者也。"据《吕氏第五节春秋·古乐篇》记载:"昔葛天氏之乐,三人操牛尾,投足以歌八阕。"这是更为具体的少数人执牛尾的舞蹈,而一边投足,一边唱歌,是原始歌舞进一步的形态。操牛尾舞,在现代某些少数民族中仍有所见,是与杀牛祭祀结合在一起的。由此可见,这些原始舞蹈并不是纯劳动性质或单纯的劳动舞蹈,而是与原始巫术活动、祭祀活动和宗教活动联系在一起的,是祈福、求神、祭神、娱神的活动。因此,操牛尾舞便是祭祀舞的一种。大多围绕庆祝丰收、争斗胜利、驱除鬼疫、祭祀祖先等活动。

巫舞到现在已泛指伴随巫术仪式而进行的各类舞蹈,本世纪以来,当国外文化人类学的研究在国内受到关注并广为推行之后,我们已经试着将"巫术"这一形式来涵盖"原始宗教仪式"了。于是,无论是"巫"还是"舞",其在华夏远古文化发生中的特定意义都被人们淡忘了,更确切地说"巫"与"舞"的"特定意义"还是一种尚未完全破解的密码,我们"淡忘"的只是对那些"特定意义"无穷的溯探。

(三)远古傩舞

中国傩文化是农耕文化的一个组成部分。源于巫文化,是巫文化进步的表现形式。比如南方稻耕文化中的傩文化,就将请神还愿这一形式来寄托思想意识和赋予行为意识。

据我国文物部门考证,中国最早的人工栽培水稻的历史为 1.8 万~2.2 万年前,最早的农耕祭祀文化发掘于湖南怀化的洪江高庙文化遗址和江西万年县吊桶环文化遗址,距今有 7000 多年的历史。可以说,楚文化地域是巫文化的发源地,历史久远。栽种水稻是农耕文明的进步,傩文化是我国境内先民进入农耕文明时期最有力的证据。

傩在《辞源》中有两议:一、"行有节度";二、古时腊月驱除疫鬼的仪式。有八义:1.鸟名;2.不容易;3.祸难灾难;4.拒斥;5.诘责;6.敌,仇怨;7.盛;8.驱除疫鬼之祭。笔者个人的理解为:傩是在上古时代,先民们学着鸟的舞步(鸟图腾)原始劳动生产的动作,在农业生产中或天灾人祸面前,为祈求天地保佑,除祸消灾而进行的有动作的仪式,进而不断完善成为一种舞蹈形式。由此可见,南方水稻民俗直接反映在农耕习俗上,最具农耕民俗的表现是傩舞,它深深扎根于农村,千百年来影响着一代又一代的先民,影响着舞蹈文化的发展,其意义是非比寻常的,值得舞蹈界关注和重视。

内蒙古的安代舞蹈属群众性即兴舞蹈,相传是从萨满教跳神治病的活动中演变而来的,后来逐步发展为广大群众喜爱的集体歌舞。这种歌舞人数不限,一人领唱,众人相和,舞者手持绸巾,随歌起舞,无论是踏步、走步、跳跃、旋转,且各种动作简单而又奔放,场面的气氛热烈

欢腾。

师公舞是流传在广西武鸣、河池、上林、钦州等地的一种祭祀舞蹈，它的历史悠久，舞蹈语汇比较丰富，民族特色浓郁，是壮族民间舞蹈的重要组成部分。壮族民间的传统习俗，天旱求雨，丰收酬神，驱鬼逐疫或料理丧事，需请师公(即巫师)主持盛大的祭祀仪式。师公在祭祀仪式中，除进行念咒、卜卦、请神、驱鬼等巫术活动外，主要是戴面具跳神，并演唱每位神灵的故事，师公表演各种跳神舞蹈，群众称之为师公舞。师公舞源于岭南古代巫舞，在其漫长的发展过程中，吸收了傩舞的表演形式。至唐宋后，又受到道教的影响。师公艺人为了招集观众，还大量吸收了民间的传统文艺和古时候的体育等形式，使这一舞蹈逐步演变成为一种半宗教性、半文艺性的独特的舞蹈表演形式。

(四)傩舞的表现力

2009 年的暑假，我有幸来到知名的傩文化之乡——萍乡，进行采风和学习。在一座座古老的傩庙，伴随着周围神秘的气氛，我看到了真正的傩神、傩面具和充满神秘色彩的傩舞。作为一位舞蹈专业人员，看完这精彩的傩舞表演以后，我感到非常震撼，没想到民间竟有如此神秘而精美的艺术！我立刻找到当地老一辈的傩舞艺人，就这种傩舞的艺术表演形式进行了采访，对傩舞的表现力做了较为全面的了解。

萍乡地处湘赣交界，襟连吴楚，地域文化属楚文化范畴，“信巫觋，重淫祀”，其文化面貌呈现出楚风巫傩的历史痕迹，至今还留存着三苗文化的巫俗傩舞和牛角人面的傩面以及与之并存的傩庙、傩舞、傩仪

等傩事活动。"五里一将军，十里一傩神"，就是萍乡傩文化的写照。

以神巫文化为基础而形成的这种傩舞艺术形式，在制造神物性格，刻画神物形象，唤起信仰幻觉的同时，以傩的特定程式和环境，呈现出特有的表现力。

1.傩舞程式的表现力。

傩舞形成程式后，其傩神面具、傩舞步伐、傩舞道具、傩舞服装、傩舞者的形体动作以及节目的整体效应，都构成了傩舞的表现力。

傩舞是戴面具的舞蹈。表现神的代表是上中下三元天地水。它以巫神文化为基础，融汇地域性的传统民俗、祭祀活动，形成独具特色的艺术形式，在创造神的性格、刻画神的形象、唤起信仰幻觉的过程中体现得惟妙惟肖。

傩舞是在禹步的基础上发展而成。表演按照傩事活动的程序，以巫道阴阳八卦意图进行步法和布阵。舞蹈动作轻盈、细腻，贴身紧凑，面具排列组合有机，整体表现古朴庄重，精壮彪悍，风趣诙谐，激烈奔放，舒展强劲，造型逼真，动作充满战斗气息，舞风充满着神秘色彩，训练充满着阴阳玄机。

傩舞的动作，是根据节目的程式、次序需要决定的。同时，师承的传授也是一个很现实的决定因素。有怎样的傩舞人员，就会有怎样的傩舞队。特别是乡人傩或由其他傩表演逐渐演变而来的民间傩舞，历来称为"泥脚舞"，演员没有经过专门的训练，虽然各个傩舞队的表演动作有相似之处，但具体的表演行动线路却有较大的差别。口传心授，

继承传统，是已传承的传统的数量和质量以及继承者的水平决定了向下传授的程度。因此，各地跳傩舞的形体表演和掌握的技巧参差不一。有说五十三个面具、四十二节的；有说三十六个面具、四十八节的。但艺术认识功能，全在于以舞蹈形象的描述。这就使傩不断地向前发展，形体表现从简单到复杂，从质朴到华丽，无不记载着傩舞者创造的历史，无不以创造表演动作来对神物进行直接描绘。在二十多个节目之中，无论哪种跳法，都是利用动作来表现。除了小部分作为穿插的哑剧表演以外，大多以圆场、旋转、翻身、搭手及戏曲中的走边等动作来形成其表现力，以各种舞姿来表现神的内心状态。在表现战争的场面中，还以舞枪、刀、棍、鞭，通过端、举、抢、撩的舞蹈动作，甚至有时是武术的动作，形成土生土长的傩舞程式，同时给予音乐化、夸张化而臻于舞蹈化。因此，傩舞中所塑造的艺术形象，与生活非常接近，唱、念、做、打、舞等，套路清晰，组织严密，穿插得当，弹跳得体，轻重缓急有序，快慢强弱有律，真不愧为艺术的活化石。

2.傩舞音乐的表现力。

傩舞的音乐，多以打击乐为主。尽管发展到打醮唱本，请傩出洞，封洞立傩等场面中，道教音乐、民间音乐奏得热闹非凡，但锣鼓之声为傩的根本音乐。由声音到乐音，由乐音到音乐美。如果说“言之不足则咏歌之”是民族审美要求在表演艺术上的本质化、对象化，那么锣鼓之音则是傩舞的生命。失去了锣鼓或不用与傩舞融为一体的锣鼓，也就不叫傩舞，或不能叫原汁原味的傩舞。有些艺术形式只是把音乐作为

一种配合和穿插,也有的艺术种类中只是把锣鼓作为点缀,主要起烘托气氛的作用。而在傩舞中,锣鼓绝不限于烘托气氛,而是塑造神物形象直接的、主要的艺术手段。与形体结合,它就是神主观的心灵、性格和情感的锣鼓音乐形象化,更是神形象的灵魂。

傩舞音乐以锣鼓之音构成其主要因素,其特定的音质构成傩舞所需要的声音,它通过实践证明是与傩舞相吻合的声音,更是傩事活动中达成阴阳平衡的声音。皮鼓为阴,铜金为阳;"咚咚"为阴,"铿铿"为阳。锣鼓有声,韵律有序。"于是阴阳交合,废物时育"。

除了以锣鼓为基本要素,傩舞音乐还有器乐、声乐,以其丰富多彩的旋律和整齐华丽的节奏、节拍,围绕锣鼓的基本节律而锦上添花。因为它不是用直接再现活动里的感性声音去唱,去抒发激情,而是用一种音乐来刻画神的精神世界以打动听众,是在神的激情的诗词化、形象化基础上赋予的一种更有力的艺术手段。形之于歌,象之于颂,它用夸张的手法把激情加以更有力的渲染,更强烈地表现古老山乡的一代代人刀耕火种、心怀虔诚、舒展带着泥土芳香的脚手身段,以傩舞形式寄托心愿,希望上天保佑,傩神保佑,保佑国泰民安,福禄寿禧一应俱全。

3.傩舞雕塑的表现力。

傩舞那丰富的心理刻画、精湛优美和流动跳跃的雕塑语言,真是令人神往。贯穿在每个节目或针对某个神物面部形象的雕刻艺术,千姿百态,栩栩如生,令人目不暇接。这就是人们常说的表演"亮相",它

从头到尾地贯串在傩舞中，成为最有力的艺术表现手段。首先是各种面具的经典形象在各种典型环境中以千姿百态的舞蹈出场亮相，然后是带着各种面具的跳傩舞者在各种组合中的再现，以一种引人入胜的魅力出现在观众面前。这些亮相无不在恰乎其分的音乐旋律和节奏之中与傩舞紧密配合，达到水乳交融，浑然一体。就像文字中的标点符号，既有分节，又是一个整体。

4.傩舞服装道具的表现力。

傩舞的服装道具，工艺精湛，与戏曲的差不多。特别是在服制上，也是按傩神的职位、身份、性格、处境等进行制作，并有严格的规范。武官、先锋、开山等穿武靠，小鬼、哪吒等穿箭服，关羽、颜良、判官穿长袍。面具的颜色也是如此。正者、鲁者、刚者以红或黑色；邪者、奸者、小者以白或花色。根据不同神的角色给予相应的勾画。将军的服饰用龙绣，武官的服饰用狮、虎绣，先锋、小鬼、开山的服饰用蝴蝶绣，关羽、颜良的服饰用松鹤绣，帅旗用盘龙绣，牙旗用双龙戏珠绣，宫灯用傩的内涵文字绣。这些跳傩一出场，就以特定的面具和服装给人以鲜明的时代感，一下子把观众带回到古老的时代，引人们去欣赏古色古香、充满泥土芬芳的民俗艺术。

5.傩舞整体的表现力。

傩舞、傩戏、傩面具、傩道具、傩庙等傩文物世相，是一个具有整体表现力的完整体系。它以舞蹈、雕塑、服装道具的视觉艺术与音乐节

奏、韵律的听觉艺术和谐地统一起来,互相渗透,互相化合,互相制约,相辅相成,交相辉映。傩舞的任何一方面都具有独立性,同时又相互关联,协调完美,成为一个有着高度系统性的整体,以其造型逼真、动静适度、对比强烈的艺术感染力,伴随观众参与的欢娱声,迸发出无穷的整体表现力。

(五)乐与舞

舞蹈与音乐的关系,就是空间艺术与时间艺术的交融,密不可分。舞蹈动作的表情性、节奏感和造型美,三者密有机地统一在舞蹈形象上。舞蹈动作的表情性是根本,节奏是内在情感起伏变化的外在表现,而动作的造型则是在表情和节奏密切结合中所产生的舞蹈整体形象。然而,决定这种整体形象的核心又在于节奏,美化这种节奏的则是音乐。舞蹈之所以离不开音乐,除因为舞蹈艺术对音乐的本能需要外,还由于音乐对舞蹈的另外一些作用。作曲家吴祖强认为:"配合并帮助舞蹈在整个过程中表达情绪、体现个性、烘托气氛、塑造形象的作用和具体帮助舞蹈动作的作用,前者属于表现方面,后者属于结构方面,结构为表现服务。"自上古以来,吸纳天籁之音韵而制造的锣鼓,就成为人类社会最早的乐器和最早用于舞蹈的乐器。

1.锣鼓遗风。

锣鼓,是利用特殊材料制造的乐器。但如果没有节奏和节拍,锣鼓单击的声音则相似于噪音。然而,有了美妙而又有韵律的节奏、节拍,

锣鼓则发出高亢嘹亮之声,有时甚至是热情欢乐的音乐。以此配上多姿多彩的舞蹈,更使之超越物质世界,进入古老而神秘的精神领域,同原生舞蹈相配合,与天地间的浩然之气相感应。

传说黄帝与蚩尤大战,蚩尤勇猛,而且有七十二个弟兄,个个长得狰狞凶猛,铜头铁额,形象异常,人身牛蹄,四目六手,头上生有尖锐的角,耳朵旁边的毛发直竖起来像剑戈,还有魑魅魍魉迷惑人的本领。黄帝得玄女帮助,授以玄机,叫士兵用夔皮制成鼓,用龙骨做鼓槌,用青铜制成锣,用桃木做锣槌。锣鼓齐鸣,其声震天动地如排山倒海,黄帝的士兵们斩将杀敌势如破竹。蚩尤虽勇猛,但最终却被黄帝打败,命丧涿州,身首异处,其部落成员分别逃居陇西和汉阳一带,是为苗。后为纪念这场战争,锣鼓便成为配合舞蹈的必不可少的乐器,锣鼓点配合舞蹈的动作,按照轻重缓急,变化出多种多样的打击法,烘托气氛,突出特色。一面锣、一面鼓,随着舞蹈动作的变化,敲击出轻重缓急、强弱快慢的协和交响,给舞蹈增添了或粗犷有力或轻盈洒脱的艺术表现力。

2.号角龙音。

民俗活动中,有一件原始、简单而又特殊的乐器,即牛角号。传说黄帝与蚩尤交战,开始时连连败北。除了因为蚩尤一方凶猛之外,蚩尤的部队有一种发出怪音的东西,能迷惑人,令人晕头转向,失去知觉。后来黄帝了解到,蚩尤部队的怪音害怕一种“龙音”,即一种低沉的像龙吟的声音。黄帝试以牛角作吹奏乐器,吹出的声音回荡婉转,响彻天

空。蚩尤统领的士兵听到这种声音，一个个身胆俱寒，再也不能兴风作浪了。于是，黄帝取得了胜利。牛角号由此产生。牛角号没有音阶排列，不能吹出旋律，但它却是民间乐舞中的一样重要乐器，能吹出天籁般的声音。

3.曲牌音乐。

由于舞蹈自身的不断发展和其他民间艺术、民俗民风的渗透，有些舞蹈在原来锣鼓伴奏为主的基础上增加了其他乐器的伴奏，讲究旋律配合，于是就产生了一些曲牌。但起初旋律变化不大，多是同音反复出现。虽然旋律简短，却很优美且节奏鲜明，与舞蹈动作和谐结合。后来不断衍生出和唱音乐与繁复的旋律音乐。

在舞蹈艺术中，音乐永远是舞蹈最亲密的伙伴，无论是从历史的角度还是从发展的角度，它们都是相互依存、互为因果、融为一体而不可分割的关系，只有提高了这一认识，我们才能创作出好的舞蹈作品，才能提高、丰富舞蹈艺术。

(六)艺术舞蹈的起源和发展

在人类进化的漫长过程式中，人类进行的最重要活动便是劳动。在物质性劳动的基础上，人类思想意识史的第一页便是原始宗教。在原始宗教信仰活动中，人类在劳动之余需要用手舞足蹈来表达内心感受和意愿。

几万年以前，我们的祖先开始进入以渔猎为生的母系氏族社会。

他们在劳动之余需要抒发和表达生活和劳动中的感受,用艺术的形式再现狩猎时手持武器与野兽搏斗的情景,于是产生了以狩猎为内容的原始歌舞。所谓"击石拊石,百兽率舞",就是指远古人们敲击着石头,化装成各种野兽的形象在跳舞。至于敲击的石头,最早可能是原始的石制生产工具,后来逐步演变成石制的打击乐器。

大约六七千年之前,在黄河流域和长江流域,我们祖先的经济生活有了较大的改变。他们除狩猎以外,已经开始种植谷物和饲养家畜。社会生活的变化,在舞蹈上得到相应的反映。传说在一个叫做葛天氏的部族里,流行着一种集体歌舞。表演时,由三个人手里拿着牛尾,踏足而歌。殷商时代甲骨文中的舞字,写作"[illegible]",像一个人两手各执一根牛尾在舞蹈,就是表现了当时人们跳舞的形象。他们总是一边跳舞一边欢呼歌唱,舞蹈中既有反映狩猎生活的舞蹈,也有反映爱情的舞蹈,还有反映战争的舞蹈。

在原始氏族中,图腾崇拜是远古人类共同的信仰形式。由于原始社会的人们不能征服自然,对一切自然现象不可能科学地理解,因而相信自然的力量,相信精灵(灵魂),认为人死后精灵在空中飞翔,或定居在人们认为的某些动植物里面。后来人们对这些动植物进行供奉和保护,将它奉为祖先灵魂寄托的生灵。对另类的动物,则认为是别的部落的祖先灵魂寄寓其中,所以就举行仪式用舞蹈的方式对它们进行驱逐。

据唐代段安节的《乐府杂录》记载:"用方向四人,戴冠及面具,黄金为四目,衣熊裘,执戈,扬盾,口作'傩'、'傩'之声,以驱逐也。"又据

《淮南子》记载："黄金四目，蒙熊皮，玄衣朱裳，执戈扬盾"的方相，跟随着侲子（幼童）一百二十人和人扮的十二神兽，把恶鬼（危害人的精灵）如魑魅魍魉驱逐出去。这种驱逐舞蹈，戴着恐怖的面具，穿着奇怪的服装，边舞边狂喊。这种遗存着原始风情的舞蹈后世不但在宫廷演出，而且民间也有表演。《论语·乡党篇》中说："孔子见'乡人傩'，朝服而立阼阶。"证明孔子在民间看过这种傩舞。这种傩舞与后来的跳判、跳馗和跳神头鬼面以及江西一带的傩舞，都有着密切的关系。"五里一将军，十里一傩神"就是傩文化之乡萍乡傩遗存的真实写照。傩庙、傩舞、傩面具三宝俱全，傩仪、傩事庄严肃穆，傩的服装、道具、法器五彩缤纷。萍乡傩舞是戴面具的舞蹈，表现神的代表三元唐、葛、周三位将军。举行面具开光仪式之后，打醮始舞，按照傩事活动的程序和巫道阴阳八卦意图表演步法和布阵。其舞蹈轻盈细腻，贴身紧凑，排列组合有机，表现古朴庄重，动作舒展强劲，充满战斗气息。傩舞节目丰富，于喜庆节日"逐疫于衙署中各民户"，沿门舞动。

大约四千年前，黄河流域洪水为患，农田无法耕种，人民颠沛流离。当时，部落联盟的首领舜任用鲧来治水。鲧用筑堤堵水的办法，始终不能制服洪水。后来，舜又要鲧的儿子禹来治水。禹用了十年时间，日夜操劳，不敢稍懈，三过家门而不入，最后终于疏通三江五湖，凿开龙门，让洪水通畅地东流入海。洪水平息后，禹又亲自拉犁开荒，发展农业生产。

大禹在治水的过程中，与民同劳，与民同乐。由于治水长期劳累，腿脚受伤都不离开治水一线，跛着脚与民同劳同乐，由此创造出了一

种很自然的舞步,后来称为禹步。同时,大禹是一位隆祭祀、敬鬼神的帝王,重乐舞、善乐舞、声为律、身为度。即声音合乎韵律,步法很有规律,符合章法,称为禹步。从殷商到西周,出现了歌颂统治阶级的"韶舞"与"武舞"。到了春秋战国时期,由于铁器的普遍使用和农业技术的不断进步,促使了封建生产关系的发展。经济的发展带来了文化艺术的繁荣和进一步发展,由此出现了新的歌舞"八佾"舞。即以八个人为一个单位编排的舞蹈,大场面为八排六十四人群舞。

奴隶社会,巫属于拥有较高文化知识的人物。占卜和祭祀活动中,巫常要以唱歌跳舞来配合,甲骨文中常见"舞"、"奏舞"的记载。"雩"是原始时期求雨时的一种歌舞,殷商时期也用此来求雨。当然这时的雩已经成为奴隶主阶级的工具了。很多神话传说保留了原始舞蹈的痕迹,留下了原始舞蹈的珍贵形象。现今的民间传统舞蹈保持了原始舞蹈的遗风,舞者迈着雄健的步伐,以粗犷的动作舒畅自由地舞蹈着,在同一节奏中踏舞欢歌,形成了一种强大的吸引力。这种集体的创作和传承,渗透着集体的训练,并发展了舞蹈艺术。

商周时期,由于出现了以观赏乐舞取乐的阶层,同时也就出现了表演乐舞的阶层,这时的乐舞又有了很大的发展。相传"昔者桀之时,女乐三万人,晨噪于端门,乐闻于三衢"(《管子·轻重甲》)。这种乐舞演员,必定是经过一定训练的,掌握了舞蹈的技能,他们表演的是一般人难以表演的音乐舞蹈。这可是我国历史上最早的、经过专门训练的歌舞艺术家。

周朝建国初期,周公旦主持制礼作乐,建立了一整套礼乐制度,宫

廷设置了相应的乐舞机构，掌管各种礼乐事宜，以强化舞蹈的教化和政治作用。

春秋战国时期以前，民间乐舞也有流行，并且有更多的人去参加。正是因为人类本身生存、繁衍、发展的需要，民间乐舞成为当时表现男女性爱永恒主题的重要形式，这一时期的民间风俗祭祀舞，是对前代传统的继承，在各地流传发展情况各不相同。历史悠久的傩舞和巫舞等普遍流行，巫风弥漫在荆楚民间和宫廷，傩舞以方向氏掌蒙熊皮、黄金四目、玄衣朱裳、执戈扬盾，率领庞大的队伍，到宫廷各个角落去搜索，赶鬼驱邪，迎吉纳福。

商周时期形成的表演性舞蹈，在春秋战国时代得到了更大的发展，专业歌舞艺人增多，艺术水平不断提高，当时统治阶级醉心于乐舞享受，同时在政治上充分利用歌舞的工具性，加强了歌舞技艺的训练，培养了不少优秀的歌舞艺人。任何一种艺术，它的根源出自民间，它的发展却是专业艺人努力和创造的结果，是有经验的艺人培养训练年轻艺人的结果。荆楚宫中的表演性舞蹈，不仅在当时颇具盛名，而且一直流传到汉代。袅袅长袖、飘飘萦回、变化莫测，如行云流水，影响非常深远，传承非常典范，训练非常有素。

秦汉是文化艺术大发展、大繁荣的时期，舞蹈活动普遍盛行，乐舞百戏等的表演艺术水平大幅度提高。因成立乐府汇集民间乐舞及西域乐舞和少数民族舞蹈传入，出现了一批著名的舞蹈和舞人，形成了大型综合性表演艺术“百戏”，广泛流传于宫廷和民间。汉朝初期宫廷设置乐舞机构，掌管宗庙祭祀活动，搜集民间乐舞，训练乐舞队伍，客观

上对汉代乐舞的发展起了相当大的推动作用。礼节性舞蹈和即兴起舞、雅乐舞蹈的继承和创新，使汉代乐舞呈现出新的面貌。少数民族歌舞的进入，更使汉代乐舞艺术得到了大发展、大提高。乐舞理论继承儒家学说，间或有新论。舞人的文学素养不断提高，表演时能相当生动、准确而深刻地展现舞蹈的意境，表现出舞者高超的艺术水平。

到了汉代，中国封建经济有了进一步发展。西汉时期，出现了"文景之治"。随着商业的发展，大城市也在不断增多并日臻繁华。汉武帝时设立了"乐府"官署。张骞出使西域引来了对外文化交流，形成了历史上各民族艺术的大汇合，出现了"百戏"繁盛的局面。《西京赋》记载了当时歌舞表演的热闹场面："华岳峨峨，冈峦参差，神木灵草，朱实离离。总会仙倡，戏豹舞罴；白虎鼓瑟，苍龙吹箎。女娥坐而长歌，声清畅而逶蛇；洪崖立而指挥，皮毛羽之纤丽。度曲未终，云起雪飞：初若飘飘，后遂霏霏，复陆重阁，转石成雷，霹雳激而增响，磅礚象呼天威。"这种大型的歌舞戏有壮观的布景——山峦起伏的华山，山上长着苍郁的树木、奇异的花草，上面结满了红红的果实。舞台上汇集了许多仙家打扮的歌手和乐手，豹在戏耍，熊在舞蹈，白虎在弹瑟，苍龙在吹箎；坐着唱歌的是娥皇和女英，她们的声音婉转清扬；指挥是黄帝的乐官洪崖，身穿羽毛丽装。歌舞未终，只见天际云朵飘然而来，随即雪起云飞，转石成雷，显示着上天的威严和自然的力量，体现着艺术大师巧夺天工的艺术表现力和强烈的舞台艺术效果。

汉代舞蹈注重技艺结合、表情达意，舞"游心无垠，远思长想"，时而挺拔昂扬，时而婉转流畅。所有舞蹈动作的设计都不是单纯地炫耀

技巧，而是随着舞蹈内容的变化而变化，由此产生了很多精美绝伦的舞蹈。这时也出现了群舞的创作。如由十六男童舞蹈的《灵星舞》、三十二男众舞蹈的《巴渝舞》、六十四人舞蹈的《东京赋》中稷庙祭祀舞等，都是变化莫测、新颖别致的群舞场面。同时，无论是严肃规整的雅乐舞蹈，还是欣赏价值较高的表演性舞蹈，都有专门的人员组织编排、训练、演出。这一时期，汉代舞蹈训练已进入较高水平，整齐、统一、协调是汉代群舞基本训练的要素。专业舞人训练时间长，学舞年龄小，有幼功，身轻若燕，在舞蹈弹性的训练、控制呼吸等方面都达到了较高水平。

魏晋南北朝时期，宗教活动盛行，娱人娱神的乐舞活动广泛存在于社会之中。从敦煌莫高窟、云冈石窟、龙门石窟等地都能看到当时宗教舞蹈的辉煌。飞天、伎乐天、天宫伎乐等，都是栩栩如生的宗教舞蹈的反映。不同时期出现的宗教舞蹈形象，实际上是生活中舞蹈形象的折射反映，也是各个不同时期舞蹈训练程度和训练水平的反映。在这个特定的历史时期，虽然出现的著名舞蹈和舞人不多，但这个时期在中国舞蹈发展、舞蹈训练、舞蹈表演上却是一个非常重要的发展阶段。

唐代是中国封建经济迅速发展并趋于成熟的时期，又是中国封建政治制度日益巩固且臻于完善的时期，也是中国封建时代文化艺术大发展、大繁荣的时期。唐代歌舞戏就是在这个时期发展成熟的。《踏谣娘》、《兰陵王》、《拨头》等歌舞戏，不仅有了故事情节和人物扮演的角色，而且有歌唱，有舞蹈，有化装，有服饰，还有人声帮腔等，形成了完整的歌舞氛围和艺术魅力。

到了宋代，随着都市的繁荣，市民阶层不断扩大，各种不同的文化娱乐形式应运而生，瓦舍与勾栏相继出现。

由于宋代城市出现了新兴的市民阶层，瓦舍成为各种技艺集中的常设演出场所，便于艺人互相观摩、交流。特别是职业艺人的出现，争妍斗盛，演出极为繁荣，瓦舍成为表演艺术的摇篮。同时，宋代的城市形成通宵夜市，买卖昼夜不绝。据《东京梦华录》记载，瓦舍几乎遍布卞京东西南北四城。杭州城内外也不少，其瓦舍规模大，一座就有大小勾栏棚五十余座。可容数千人，且“不以风雨寒暑，诸棚看人，日日如是”，歌舞伎艺常演不衰。

宋代瓦舍、勾栏的形面舞，历经宋元杂剧和明清戏曲的变革与发展，逐步形成戏曲舞蹈。

中国戏曲舞蹈有时模拟鸟兽动作，有时模拟自然物情状，如为了表现火的蔓延，就用袖的飞舞来模拟；为了表现身体灵活，就模拟鹞子翻身；表现手指秀美，就模拟为兰花开放；表现腰肢纤细，就模拟柳条摆动。无论是飞禽走兽、壁神庙像、鱼龙虾蟹、龟蛇虫蛾，以及香烟浮动缥缈、中国书画艺术等，都可以作为舞蹈动作的借鉴。

随着舞蹈的发展，舞蹈动作的模拟成分逐渐演化，形成了各种各样的表情动作，使人难以看出它是从何而来的。然而无论什么样的舞蹈，其基本的因素都是动作姿态、节奏和表情，而其中最主要的是人体动作。没有动作就没有舞蹈。舞蹈动作无论来源如何，都要经过艺术的加工而成为舞蹈化的动作，也就是成为有节奏、富有表情和造型优美的动作，而且形成一定的程式。

元、明、清时期，由于宫廷宴乐都在极力突出具有本民族色彩的乐舞。民间舞与民俗紧密结合而又处于继承、发展和变革中。戏曲艺术迅速发展，大大提高了舞蹈的表现力。朱载堉编制舞谱、首创舞学的方法得以传承、实施和发展。这一时期的舞蹈艺术、舞蹈训练和舞蹈表演得到了很大的提高。

(七) 新中国舞蹈训练通融芭蕾

芭蕾在西方世界有几百年的历史，具备完整的艺术科学体系和科学的训练方法，其中最基本的是“开、绷、直、立”。它的科学化和体系化的训练，使习舞者具有发育健康、体态匀称、举止优雅的体形，以及对芭蕾美的鉴赏力。

中国舞蹈传统训练讲究爆发力和注重技术性，并讲究一个“圆”字。它是在吸取和提炼传统舞蹈营养的基础上，借鉴科学系统的训练方法，经多年的实践积累而形成和发展的，其目的在于建立中华民族特有的舞蹈形体技能训练体系。

同时，中国戏曲有上千年的历史，戏曲舞蹈富有特殊的魅力，在训练中一定要借鉴中国戏曲舞蹈的训练方法和技巧。特别要注意的是，不能把对戏曲舞蹈的借鉴仅局限于扮相和身段等方面，而应该注重舞蹈韵律方面。因为人体是舞蹈艺术的载体，其最基本的要素就是体态的自然美。首先要进行基本形体训练，解决少数习舞人的不良姿态造成的缩肩驼背等不良体态。所以，应采用中国舞蹈基本训练和芭蕾形体训练相结合的方法，使习舞者形体发育健康，匀称挺拔，姿态优美，

气质高雅。

中国舞蹈发展到今天，不仅对中华民族舞蹈、戏曲舞蹈、原生态舞蹈进行了传承和弘扬，而且在此基础上将其训练方法与芭蕾训练方法融通组合，进而形成了今天中国舞蹈训练的特色，这是值得我们自豪的。然而，她要被世界广泛接受还有一定难度。有的外国人对中国舞蹈还不甚了解，认为中国舞就是扇子和红绸。就像国粹京剧一样，国外真正能看懂京剧的人并不多。但外国人就是喜欢中国京剧，这不仅是由于外国人对东方文化想了解的渴求，还因为京剧那博大精深的文化内涵。中国舞蹈在文化交流中的教训告诉我们，在中国舞的传授过程中，老师传授整齐划一的标准，却很少去解释动作的内涵、功能和意义，因此肢体语言所要表达的意义得不到张扬和展示。我们要把中国舞、现代舞、芭蕾舞、戏曲舞蹈、武术舞蹈等组合在一起，把最有东方韵味的肢体语汇提炼出来，形成中国的舞蹈艺术符号和元素品牌，使之通俗易懂而又充满艺术魅力。

各种关于人的精神世界的理论，如弗洛伊德心理分析学说、尼采的悲剧理论和中国《易经》学说等，都可以成为舞蹈编导的理论借鉴。舞蹈的永恒主题就是人的内心世界。通过舞蹈者的身体来揭示人的内心世界，既臻于返璞归真的艺术境界，又具有震人心魄的舞台效果。

当今是信息数字化时代。当代舞蹈美学的基本特征，是将古典舞蹈的技巧和流畅感与现代舞的时代性、个性、开放完美地融为一体。训练方法则是在古典舞的基础上，融合现代舞体系，使舞蹈达到深入浅出的最高境界。

我国的维吾尔族舞蹈介于东西方之间，其体态强调昂首挺胸，立腰拔背，给人一种高傲、挺拔、外向的感觉。这一体态的形成，是经由维吾尔族的第一舞者、杰出的舞蹈家、教育家康巴尔汗的规范而形成的。康巴尔汗把在苏联学习的芭蕾舞的科学训练方法及开、绷、直、立的形态特点用来整理自己民族的舞蹈，与维吾尔族的舞蹈特点相结合，逐步建立了一套较为完整的体系，使得维吾尔族舞蹈不仅具有东方沉稳的蕴含之美，而且亦具备了西方直立向上的挺拔之美。这就说明，通过借鉴、改良、相互融合，确立系统的训练体系，能使一个舞种、一个地区的舞蹈得到升华和发展。



三、舞蹈文化探幽



舞蹈文化的交流,无疑为不同文化背景下的舞蹈艺术的繁荣发展提供了宝贵的平台,使不同民族的舞蹈文化得以交流融汇。

文化和教育作为某种文明与精神的具体表现方式,是一个民族生存理念与价值取向的反映,它维系着一个国家和民族的精神生活。民间舞蹈自身含有浓郁的民族色彩和地域特色,是民族文化、地域文化的组成部分。不同的文化背景孕育了不同的舞蹈形式,创造了风格各异的舞蹈文化。舞蹈既是人性的自然展现,也是社会生活和艺术升华的结晶。舞蹈是生命情调最直接、最实质、最强烈、最单纯、最充分的表现。舞蹈以手舞足蹈的形式,把生活理念与艺术理念转化为形象化的舞蹈形态,从而形成带有民族特色、地方特色、民俗意味、群众认可的文化形态,这种文化形态包含和体现着民族精神、情趣、风情、民俗等多种因素的文化意义和文化价值。

(一)舞蹈的文化价值

舞蹈是时空表现艺术和动态造型艺术,它以艺术化的人体动作,即通过人体富有的协调性、韵律感、审美化的动作、姿态、造型、动作组合和动作过程来表达内心情感,是人类审美意识和情感表达在人体动

态形式中的对象化，是舞蹈艺术的具体成果。

艺术是由各个不同的艺术品种所组成的。舞蹈艺术同样是一个非常广阔的天地，由各种不同种类、不同样式、不同风格的舞蹈所组成的。根据舞蹈的作用、目的和意义，舞蹈可分为生活舞蹈和艺术舞蹈两大类。生活舞蹈是人们为自己生活需要进行的舞蹈活动。艺术舞蹈则是为了表演给观众欣赏的舞蹈。生活舞蹈包括习俗舞蹈、宗教祭祀舞蹈、社交舞蹈、自娱舞蹈、体育舞蹈、教育舞蹈等。艺术舞蹈包括宫廷舞蹈、教学舞蹈、比赛舞蹈等。

舞蹈艺术以动作为语言，在特定的舞蹈意象和情境中，以动作的姿态、节奏、速度、空间走向、力度来塑造形象，表达思想情感。在音乐、美术等多种艺术手段的协同配合下，舞蹈可以表达各种不同的情感，塑造不同的人物性格和形象，展示无数复杂的心境和情感冲突。舞蹈艺术创造特色鲜明而又生动的舞蹈意象，具有造型美、流动美、情感美等极高的欣赏价值。人们在观赏舞蹈时对舞蹈作品的感受、体验和理解提升到艺术层次，即通过舞蹈塑造的艺术形象认识它所反映的社会生活、人物的思想情感以及舞者对生活现象的审美评价，引起观众情感上的共鸣，从而体会到更加广阔生活内容和更加深刻的思想含意。

舞蹈的以简驭繁，以少总多，讲究生动传神，以外在形象的塑造传达内在的神韵，抒发立体的胸臆情怀，创造出一种超凡脱俗、空灵无限、古朴高雅的审美境界，具有独特的艺术生命力和感染力。

舞蹈既然是有生命的、运动中的人体艺术，那么舞蹈教育就要对学生的肢体进行严格而又科学的训练，以便达到舞蹈内涵所要达到、

所要表现的最佳状态。从简单的站姿、坐姿、走姿到软开度的训练，以及身体各部位的控制能力和协调能力的训练，以至于跳、转、翻等各种技能技巧的训练，都是为了更好地表现舞蹈最高境界之所需。同时，通过老师的训导、示范等，使学生日常的行为举止养成良好的习惯，从而显现出人格及职业的魅力。学生只有通过美的肢体和美的神韵，配以美的音乐，才能表达美的内涵，达到美的享受，给人美的意境。这种美是人的本质力量的直接表现或理想的形象显现，与人的精神品质息息相关。而老师的语言是知识品位、文化修养、聪明智慧、教学方法以及教学态度等各方面综合素质的体现。

舞蹈艺术，是以经过提炼、组织和艺术加工的人体动作为主要的表现手段，表达人们的思想感情，反映社会生活，其基本要素是动作、姿态、节奏和表演。

它起源于劳动中，是人类历史上最早产生的艺术形式之一。世界上许多民族都有风格独特的舞蹈，其中民间舞蹈占有重要的地位。

作为社会意识形态，舞蹈总是反映出人们的不同思想、信仰、生活理想和审美要求，既是供人欣赏和娱乐的艺术形式，也是具有宣传效果的教育形式。所以，有生命的、运动的人体动作，是构成舞蹈艺术审美特征的最基本的要素。

舞蹈动作是发乎内而形于外的动作，是真情实感的自然表现。中国古代美学认为"情动于中而形于言，言之不足故嗟叹之；嗟叹之不足故咏歌之；咏歌之不足，不如手之舞之足之蹈之"。18 世纪法国著名舞蹈家诺维尔说："要描绘的感情越强烈，就越难用语言来表达它，作为

人类感情顶峰的喊叫，也已显得不够，于是喊叫就被动作所取代。”正是由于这个缘故，所以舞蹈演员那奔放舒展、刚柔结合的优美动作能够传达出丰富而又深刻的情感内容，使人感到情感就好像是从舞蹈演员的动作、姿态中流淌出来的一样，使观众从中获得强烈的感染。

舞蹈的每一个整体形式都要通过节奏的强弱、快慢、大小、轻重的对比来组织，没有节奏就不可能有感人的舞蹈动作。不同的节奏会形成不同的舞蹈风格，表达出不同的情感色彩，塑造出鲜明生动的舞蹈形象。

舞蹈动作存在于三度空间中，和雕塑一样直接诉诸人的视觉，所以舞蹈动作在停顿时具有雕塑的造型美。但舞蹈毕竟是以其不可分割的连续性动作出现在流动的时间过程中，所以舞蹈的造型主要是动态造型。它是静态和动态的有机结合，舞蹈动作的表演性、节奏感和造型美密不可分地统一在舞蹈形象上。动作的表演性是根本，节奏是内在情感起伏变化的外在表现，动作的造型则是在表情和节奏密切结合中所产生的舞蹈整体形象。

(二) 舞蹈与音乐的关系

舞蹈与音乐，是艺术类别的有机组合，是艺术魅力的自然天成。正是由于多种艺术元素的综合，所以舞蹈和音乐能够在小小的舞台上表现出流动不息的大千世界。

舞蹈和音乐虽然是两种艺术元素，但二者并不是艺术元素的机械相加或简单结合，而是两种艺术元素的有机结合。因为各种艺术元素

进入综合艺术后，便失去了它的独立性，而在综合艺术的有机组成中发挥整体之一部分的作用。进一步说，各种艺术元素在综合艺术里都是作为艺术手段之一出现的，它本身的某些性质也发生了变化。舞蹈为音乐提供造型和烘托的基础，音乐为舞蹈的造型制造气氛。此时舞蹈已不只是舞蹈本身，音乐也已不只是音乐本身，而是舞蹈和音乐共同塑造的艺术形象，两者不能稍有分离。音乐和舞蹈动作和谐地紧密结合在一起，就能够创造出具有高度感染力的艺术形象。可见，舞蹈和音乐的结合，是将舞蹈艺术元素熔为一炉所产生的一种新的综合艺术，这种新的综合艺术具有任何单一艺术元素单独运用都无法达到的艺术效果。

应当指出，并不是任何音乐都可以与舞蹈结合。只有按照一定形式与舞蹈动作相吻合的表情达意的音乐，才能真正成为舞蹈的音乐。

旋律是音乐的灵魂，也是舞蹈动作的行动线，是表达情感的富感染力的因素，是征服人心的力量。

音乐节奏是由乐音运动的轻重缓急而形成的，与舞蹈动作的轻重缓急吻合并恰到好处，包括时值的长短和力度的强弱。旋律为音乐提供基本的形象；和声带来万姿千态的变化；节奏使二者结合得生动活泼，舞蹈和音乐的有机结合产生无穷的艺术魅力。

音乐与舞蹈的关系，是时间艺术与时空艺术的交融。音乐形象直接深化舞蹈形象并启发舞蹈者的情感。音乐是舞蹈的灵魂，舞蹈的语汇跟随着音乐的演进。只有和音乐紧密结合，舞蹈才能产生出神奇的艺术魅力。

舞蹈训练不是孤立的，应该是舞蹈素质和音乐素质同时进行训练。必须以科学的方法培养舞者理解音乐的能力，否则舞者就难以进行舞蹈艺术的创造。

舞蹈艺术的发展，当今已开始走向音舞交响化，即以音乐结构来进行舞蹈形象的构思，并通过音乐主题素材的变化、音乐节奏的创作手法和音舞交响因素的变化来展示情景人物以及人物内心思想的变化，这就要求提高舞者的音乐分析力、鉴赏力、协和力，从而塑造出具有时代特色的新的艺术形象，将舞蹈艺术提高到新的水平。

舞蹈只有通过美的肢体和美的神韵，配以美的音乐，才能表达美的内涵，达到美的展现。肢体语言美，给人一种美的意境。而学生在享受美的同时，就会在老师的指导下情不自禁地受到美的熏陶。舞蹈老师的形态语言美，激发着渴望和效仿的追求，使学生能够提升审美品位，提高知识品位、文化修养等方面的综合素质。

在舞蹈艺术的创作过程中，舞蹈动作性和音乐表现性有机结合，相得益彰。音乐一定要给舞蹈动作以明确的指点。坚实的舞蹈动作必须配以坚实的音乐，优雅的舞蹈必须配以优雅的音乐，才能使舞蹈和音乐互相适合，互相支撑。

一个舞蹈作品的成功，先决条件就是拥有成功的舞蹈音乐。一个极具匠心和技巧高超的舞蹈作品，必须要配备高超的音乐。舞蹈的成功与否，首先取决于是否拥有形象鲜明、风格独特的音乐主题，并将这个音乐主题渗透到每个章节中，甚至是每个细节之中。只有这样，观众的心才能跟着沁人心脾的音乐语言深入其境，同时随着舞者的肢体语

言，产生听觉和视觉上高度统一的艺术效果。

舞蹈音乐的动作性是舞蹈音乐作品与其他音乐作品最具个性的差异之处。舞蹈音乐一定要考虑舞蹈动作的逻辑循环性、群众场面的辐射性、音乐节奏的鲜明性。只有谱面上分得清、听觉上分得明、乐理上说得通、心理上感觉灵的舞蹈音乐，才能让舞者心中踏实，其动作才能自信，情绪才会饱满，表演才会生动。舞蹈音乐要有撩人心动的节奏型。节奏型在很多情况下是舞蹈音乐的内核。如何使舞蹈音乐节奏型有声有色、撩人心动？那就是当音乐主题确定之后，在音乐主题的延伸、发展、浓缩的基础上，寻找具有独特风格的逻辑重音，进而凝练成可以循环出现的节奏音型。

(三)舞蹈追求自然美

现代舞大师邓肯认为，舞蹈艺术来源于自然，人体运动的原动力来自大自然的波浪运动。地球的运动永远处在持久的和谐之中。她认为，从自然中寻找最美的形体并发现能表现这些形体内在精神的动作，就是舞蹈的任务。她的舞蹈美学思想可以归纳为一句话：美即自然。她主张把舞蹈建立在自然的节奏与动作上。舞蹈可以通过人体动作表现神圣的人类精神。她认为技巧会玷污人体的自然美，动作源于自我感觉，舞蹈应该自始至终都表现自然的生命。一切艺术的使命在于表现人类最崇高、最美好的思想。舞蹈家的天职就是表现生活中最健全、最美的事物。

邓肯认为芭蕾规范违反了万有引力定律和个人的自然意志，它的

每一种姿态都是一种终止，没有一种动作、姿态或节奏是连续发展的。芭蕾把舞者表现得高高在上，不食人间烟火，对身体活动的约束也很不自然。舞蹈应该自然表达思想与情感，以身体来展现心灵，而不应拘泥于理论和步法。美不仅在外表，也是人与自己、与社会中的他人及宇宙的和谐状态，因而舞蹈是社会、政治，也是宗教。表现在舞姿上的，不只是装饰性的动作，而是一连串有感而发的探索、寻找和期待的过程。

自然原生态的艺术告诉我们，人类美好的情感永远是自然、朴素、鲜活的，它源自心灵与自然的对话。生命基因所蕴含的信息与大自然默契相通，感受原生的魅力和再现创造生命的本来形态，是人类的永恒追求。



四、青少年舞蹈训练之我见



艺术好比散发着耀眼光芒的太阳，通向这一核心的路有很多种，如音乐、美术、舞蹈等。其中舞蹈不同于其他艺术门类，它需要青春年华、强壮的体力和充沛的精力作保障。艺术的造诣又离不开时光的磨砺和文化的熏陶，因而最有天赋又最肯吃苦的人才能成为舞蹈艺术家。只有经过严格而又科学的舞蹈训练，既有天赋又能吃苦的人才能成为舞蹈艺术家。

(一)舞蹈训练要从娃娃抓起

教育家霍尔特·特里说："对身体来说，舞蹈可以强健身体，纠正错误姿态，调整肌肉，加强动作的准确性。在情感方面，舞蹈对幼儿适应团体活动、接受领导、遵守纪律都有帮助，对儿童的个人言行举止、表情达意也有助益。跳舞除了身体和情感并用，显然还要精神集中。如果要身体按照规定的形式舞动，一定要提高注意力、训练有素、敏捷过人"。

霍尔特·特里从人的身体素质、情感、注意力三个方面，高度概括了舞蹈教育的重要性。纵观我国的少儿教育的历史，很多教育者还没有真正意识到少儿舞蹈教育的重要性，没有认识到它对帮助少儿成长

的潜在功能。在全民素质教育的过程中,如果能全面正确地运用好舞蹈训练这一手段,将对培养少儿的注意力和记忆力,促进少儿思维、言行、举止等的健康发展起到积极的作用。其具体的方法如下。

1.反复模仿。

人从在母体中十月怀胎开始,就要逐渐接触各种外界事物。对少儿进行舞蹈训练时,要求他们必须记住舞蹈动作的流动路线、节奏节拍、内在感情,并将这些信息存入大脑,又很快用身体表现出来,促使少儿以高度的指向和高度的集中来完成这些动作。少儿从小就进行这种正规、持续、反复的训练,可以培养他们将来对自己所从事的工作高度注意的习惯。很显然,当他们在学校接受其他方面的教育时,因为他们的注意力能够较自然而又习惯地集中,对各种知识的理解与掌握就会变得更有效率,这种注意力的培养对一个人的发展无疑是大有裨益的。

2.促进记忆。

少儿在舞蹈训练的过程中,不仅要记住音乐形象与音乐节拍,还要记住舞蹈动作的律动流程,记住每一个舞蹈动作所表现的情感。如果没有良好的记忆力,这是无法完成的。不论是一个舞蹈、一部舞剧中的若干片段,还是一堂舞蹈课、一次舞蹈训练,舞蹈所需要的记忆力都大于文化课。因为音乐的节拍是变化的,舞蹈的动作是变化的,舞蹈的情感是变化的,训练时必须记住它的变化过程,记住那些瞬间的定格,

记住那些特定的造型。少儿在课堂上得到了这种锻炼，无疑对培养他们的记忆力是大有促进作用的。

3.启蒙思维。

在舞蹈训练中，老师教少儿鸭子怎么叫、怎么走、怎么飞，小熊怎么走、怎么洗澡。他们用蹒跚的步法和体态跟老师学着，而此时教室里并没有鸭子和小熊，少儿是动用已有的知识经验对老师的提示进行加工处理，并用身体表现出来。这个过程就是少儿们运用思维的过程。当少儿们不能完全表现或表现不准时，老师就用生活的经验对他们进行启发。少儿们根据老师的启发进行联想、回忆、理解，最后用形体表现出来。在这个过程中，少儿们进行了积极的思维活动。同时，此类多次反复的训练，有利于少儿们思维能力的发展。

少儿学习舞蹈，不仅有利于身体的健康成长，而且对提高智力也可起到积极的促进作用。

(二)少儿舞蹈训练

在物质生活越来越丰富的今天，素质教育日益受到重视，舞蹈普及之大势要求从娃娃抓起，少儿舞蹈培训需要在全国各地大小城镇迅速发展。

然而，人生三岁看大，七岁看老。少儿的文化教育艺术启蒙，关系到祖国的花朵茁壮成长、常开常艳，关系到祖国的未来。如果重视有余而措施不到位，教学硬件和软件方面存在较大差距，舞蹈教学就难免

鱼龙混杂，就会落空，不但降低少儿舞蹈培训的质量，而且会影响素质教育的到位。更重要的是，在少儿舞蹈培训中，成人化教育严重。指导老师在没有相应教材的情况下，没有从少儿的思维和看世界的角度来理解少儿，或者对少儿的生活和艺术审美要求不太清楚，有时为了省时省力，就把成人舞蹈的节目稍加修改后教给孩子完事，这就很难达到预期效果。因为舞蹈是由基本动作、技巧动作和组合动作形成的肢体语言，是刻画人物性格、展现人物思想感情的手段，它包括丰富的审美性、知识性、思想性，所以不应只是简单地让孩子掌握动作的技巧。少儿阶段是人生成长和素质教育的基础阶段，幼儿教师是年青一代最初的启蒙老师，少儿教育的教材是祖国花朵未来知识和思想的奠基石。所以，少儿的艺术启蒙老师、启蒙教材非常重要。课堂要成为少儿的乐园，训练要成为少儿的玩耍，老师要成为孩子们的朋友，使少儿在心理上得到安全感，让他们在自由、平等的气氛中充分地获得表现自己思想情感和能力的机会。同时激发他们的天性，引导他们的动机，集中他们的注意力，激发他们的创造力。

舞蹈训练是很艰苦的，需要每个孩子的刻苦努力和持之以恒。通过训练，培养孩子们自尊、自爱、自强、自信的健康个性，从而使他们从小就树立我行、我能的信念和知难而上、奋发进取的精神。

少儿舞蹈训练非常符合孩子们好动、活泼的特点，也很符合少儿感知和依靠表象来认识事物的心理特点。孩子们在动作、节奏中提高了模仿能力，加深了对于外界事物的认识和理解。舞蹈动作是无声的语言，能激发、启迪他们产生丰富的联想，开拓他们的创造性思路，培

养他们的形象思维，训练其敏锐的观察力，使他们的感知、联想、想象、幻想等得以淋漓尽致的发挥，从而促进少儿的智力发展。

（三）舞蹈训练的成长期

少年儿童的舞蹈训练有着美育功能。而通过美育教育，可滋养他们的心灵，陶冶他们的情操，培养他们对自然美、艺术美的认识和艺术欣赏能力，提高对真、善、美与假、恶、丑的识别能力，以及创造性思维能力和创新能力。

随着社会的发展，高素质的人才越来越得到各行各业的重视。因此，现在社会上越来越多的家长把孩子送进各种培训班，其中各种舞蹈培训班更是大热门。少儿舞蹈训练除了可以锻炼身体，还可以让孩子变得更聪明、更美丽、更有气质，孩子的综合素质能得到一定程度的提高。具体说来有以下素质教育功能：

一是可以开发智力。舞蹈训练能够培养他们的学习兴趣，诱发他们的参与意识，使他们的大脑经常处于积极主动的状态，从而起到在潜移默化中开发智力的作用。

二是提高想象力和创造力。舞蹈训练启发孩子如何用肢体语言模仿表现白云、小溪、开车、骑车的姿态和各种小动物的姿态等等，他们天真的情感与动作成了开启想象与创造空间的钥匙。

三是培养团队精神和竞争意识。舞蹈训练的过程中，要求孩子与其他孩子共同完成一个动作或多个动作，乃至一个组合、一个作品。这就会自然而然地增强了孩子们的团队精神。队形是否整齐，动作是否

一致，都需要每个孩子相互合作。因为这种团队形象和团队精神的建立是自然的，孩子们会乐于接受。同时，在训练中举行各种合适的比赛，并向领导或家长表演、对外交流表演，促使孩子们在自我表现和整体表现中追求上进、追求完美，从而使孩子们的竞争意识得到加强。

舞蹈训练对各个年龄阶段的孩子来说都是大有好处的，对他们独立思考、开拓创新、认真负责、相互合作、积极想象、热爱生活、追求完美等都将起到潜移默化和立竿见影的作用。

(四) 舞蹈训练的关键时期

我国兴起素质教育，这是时代的发展进步。舞蹈教育在我国素质教育和艺术教育中的重要性不断加强，这对舞蹈训练提出了新的标准，对舞蹈教材、课堂教学等也提出了更高的要求。因此，舞蹈工作者要对我国中专、中学教育中设立舞蹈教育课程的可行性和效果进行研究，为素质教育开辟新的领域。研究结果表明，中学舞蹈教育可以达到培养审美能力、开发智力、锻炼体能等一系列功效，由此可见，在普通中专、中学开设舞蹈教育课，是素质教育的需要，是时代发展的必然要求。

1. 实施美育。

美育就是审美教育，它是在引导鉴赏艺术美、自然美、社会美的过程中，培养受教育者正确的审美观念和感受美、鉴赏美、创造美的能力的教育，它在提高人的素质方面有着其他教育学科所不可替代的功

能。特别是在当今以知识经济为主导的信息社会，愈演愈烈的国际竞争其实质是知识和科技创新的竞争。推进全民素质教育，是培养具有丰富知识和科技创新能力的社会主义新人的必由之路，而美育教育又是素质教育的重要组成部分。

没有美育的教育是一种不完全的教育。正如德国美学家席勒所说："有促进健康的教育，有促进人事的教育，还有提高鉴赏力和审美的教育。这最后一种教育的目的在于培养我们感性和精神力量的整体达到尽可能的和谐。"如果说爱美是人的天性，那么在人生中精力最充沛的学生时代，青少年热爱美、渴望美、追求美、创造美的心愿是最强烈、最迫切的。舞蹈教育就是一种美育。通过学习优秀的舞蹈作品，可以陶冶情操，培养学生对真、善、美的热爱和对假、恶、丑的憎恨，使人在情感上得到愉悦和升华，在思想道德上得到净化和提高。舞蹈训练不是一朝一夕就能完成的，要靠长期积累，不断熏陶，在不知不觉中日积月累，久而久之在掌握了技艺的同时也熔铸了美好的心灵。舞蹈本身就是综合艺术形式，它与音乐、美术、戏剧等艺术元素融为一体，生动地表达人类的思想和情感，可极大地促进学生综合素质的提高。

2.开发智力。

一个人的智力由观察力、记忆力、思维能力、想象力、模仿能力、创造力、注意力等诸多方面构成。舞蹈训练从手、眼、身、法、步、韵等方面着手，首先解决学生原有的不良体态，使其形体发育健康、匀称、挺拔，姿态优美，气质高雅。因为舞蹈艺术的载体是人体，没有体态的美，就

失去了最基本的条件，所以首先要进行形体训练。其次是开发学生的舞蹈表演潜能。当代中国舞蹈是在吸收提炼传统舞蹈元素的基础上，借鉴科学系统的训练方法，经过长期的积累实践而形成的，它有着我们民族特有的舞蹈形体技能训练体系。其实，对于接受素质教育的学生，舞蹈训练不必要求腿踢多高、腰有多软，而在于适当对学生身体的各韧带、肌肉进行延展训练，造就其挺拔、优雅、协调的体态，加强其对身体的支配力，使学生亲身体会人体语言的美妙，在形态、动作规律及精确的表达方式上具备自己民族的风格特色，从内到外对学生进行全面的美感教育。同时，芭蕾的基础训练也有一套科学的要求和法则。开、绷、直、立是芭蕾艺术的精髓。在进行有中华民族特色的舞蹈基础训练的同时向学生传授博大精深的芭蕾艺术，引导学生进行科学化、体系化的技术训练，就能使学生发育健康、体态匀称，不但体形、举止优雅，而且还提高了对舞蹈的鉴赏能力。

通过舞蹈训练的课程，学生在训练中有效地提高了对时间、节奏、节拍的感知和空间形象、动静状态等的判断、观察及想象力，同时通过训练还提高了身体不同部位在同一时间做不同动作的注意力分配的能力、身体平衡协调的能力，创造力和想象力也由此得到了充分的开发。

3.锻炼体能。

舞蹈是肢体运动。因此，对青少年进行舞蹈训练，是让学生们通过娱乐达到健身的最佳方式。科学运用舞蹈训练的方法，可使学生的肌

肉呈条形生长。舞蹈训练中的形体训练,使学生身体线条优美舒展。欢乐的动律训练和轻松的舞步,使学生的骨骼、韧带、关节在灵活性和柔韧性等方面都得到锻炼和发展,并通过舞蹈训练矫正不良的形体,改善过于肥胖或瘦弱的形体,从而使青少年在生长发育的关键时期促进其生理素质得到全面的锻炼和提高。

舞蹈艺术中每一个有血有肉的动作都渗透着真情,蕴含着思想。它可以教会学生用心去观察和分析日常生活现象,从中发现美的真谛。

舞蹈训练很辛苦。特别是形体训练很枯燥,而且又累又痛,时间一长,学生的兴趣容易逐渐下降或消失,并形成一种厌烦的情绪。因此,舞蹈训练要在精心研究的基础上,科学地设计新颖的教学形式,选择灵活的教学方法,营造优美的教学情境,开设丰富多彩的教学内容,将训练的各个环节有机地结合起来,依据不同情况采用各种灵活多样的教学方法来改善学习情绪,持续学习兴趣,调整学习情绪,激发学习热情,培养学生的自信心,在轻松、紧张、严肃、活泼的训练过程中完美地达到教学的目的。

五、舞蹈训练方法的探索与思考



(一)气质训练

气质是人的生理特征和心理特征的综合表现。早在春秋战国时期的古代医学中,我们的祖先就曾根据阴阳五行学说,把人的某种心理上的差异与生理解剖特点联系起来,按照阴阳的强弱,分为太阴、少阴、少阳、阴阳和平五种类型,每种类型各具不同的体质形态和气质。又根据金、木、水、火、土五行法则,把人分为金形、木形、水形、火形、土形五形,各形又有不同的肤色、体形和气质特点。这种阴阳五行的人的气质分类,与西方的生理学、心理学研究有着某些相似之处。

早在公元前五世纪,古希腊著名的医生希波克拉底就观察到,不同的人有不同的气质。他认为人体有四种体液:血液、黏液、黄胆汁和黑胆汁。四种体液谐调,人就健康,四种体液失调,人就会生病。机体的状况决定于四种体液的混合比例。这就是气质概念的来源。根据体液的不同状况,希波克拉底又将人的气质分为多血质、胆汁质、黏液质和抑郁质等四种不同类型。多血质的人的体液混合比例中血液占优势,胆汁质的人体内黄胆汁占优势,黏液质的人体内黏液占优势,抑郁质的人体内黑胆汁占优势。活泼、好动、敏感、反应迅速、喜欢与人交往、注意力容易转移、兴趣容易变换等,是多血质的特征。直率热情、精力旺盛、情绪

易于冲动、心情变换剧烈等，是胆汁质的特征。安静、稳重、反映缓慢、沉默寡言、情绪不易外露、注意力稳定而又难以转移，善于忍耐等，是黏液质的特征。孤僻、行动迟缓、体验深刻、善于察觉别人不易察觉到的细小事物等，是抑郁质的特征。这四种气质类型的划分一直沿用至今。

气质是人典型的、稳定的心理特点，这些心理特点以同样方式表现在各种各样的心理活动中，而且不以活动的内容、目的和动机为转移。据有关专家研究证实，人的气质以生理为基础，气质的特点以神经系统活动的类型为基础。同时，内分泌的活动与气质类型紧密关联。但是气质特点与神经系统生理特性之间并不存在一对一的关系，而往往是一种气质特点依赖于几种不同的神经系统特性而存在。

虽然人的气质是比较稳定的心理特点，但在教育、训练和生活条件的影响下也是可以改变的。因为从生理上看，一是后天的暂时联系掩盖了神经活动类型的先天特性；二是暂时联系在形成和发挥机能作用的过程中，神经活动类型的先天特性本身会得到改造。由此，人的气质会随着年龄的增长、生活和教育的影响而发生改变。

气质对于人的实践活动有着一定的影响。了解人的气质，对于舞蹈的教育和训练等具有重要意义。气质虽然在人的实践活动中不起决定作用，但具有一定的影响。多血质的人具有可塑性和外倾性，情绪兴奋性高，外部表露明显，反应速度快而灵活。胆汁质的人感受性低而耐受性较高，反映的不随意性占优势，外倾性明显，情绪兴奋性高，抑制能力差，反应速度快但不灵活。黏液质的人感受性低而耐受性高，不随意的反应性和情绪兴奋性低，内倾性明显，外部表现少，反应速度慢，

具有稳定性。抑郁质的人感受性较高而耐受性低，不随意的反应性低，严重内倾，情绪兴奋性高而体验深，反应速度慢，具有刻板性，不灵活。在一般的学习和训练活动中，气质的不同特点可以起到互相补偿的作用。。由于各人的气质不同，所以要求在教育训练工作中必须采取集中训练、个别对待、因材施教的方法，培养学生积极的学习态度。

舞者对作品的认识、表演的情绪、完成作品的意志等心理素质，都需要进行科学的训练。

舞蹈演员的心理个性千姿百态，各自的特点不同。在性情方面，有的活泼，有的沉静。在作风上和态度上，有的热情直爽，有的谨慎谦虚。在表现舞蹈作品方面，有的热烈奔放，有的轻柔缠绵；有的快如飞燕，有的慢如虫蠕。如何使每个舞者的性情、作风和态度适应各种舞蹈作品的表演，这是舞蹈训练必须及早解决的问题。教师可以根据注意力的规律组织教学，使学生集中注意力进行学习；根据思维的规律促使学生理解教材；根据记忆的规律指导学生进行复习，巩固学得的知识和技能；根据心理特征形成和发展的规律进行品德教育，促进学生优良性格特征的发展，改造不良的性格品质。在舞蹈训练的过程中，要充分利用儿童心理学、艺术心理学和教育心理学的研究成果，为制定舞蹈教学和训练方法提供科学依据，从而提高舞蹈训练的水平和效率。

(二)呼吸训练

呼吸，乃气在人体的进出，它是横膈膜、肺、胸腔、支气管、喉、咽、鼻等器官的联合运动。其中肺是呼吸的主要器官。

1.呼吸的原理。

呼吸的训练，就是充分发挥肺这个呼吸枢纽的功能，为使各呼吸器官更适应舞蹈表演的需求而作出科学、持久、顺应舞蹈节奏的训练。

通俗地说，呼吸是气在人体中的出入。而除了现代生理学意义上的呼吸之气，我国传统中医理论中“气”的概念对于舞蹈也有非常重要的意义。中医认为，生命的维持，依赖于气血运行。这种综合的运行力量，就是人体中的能量。它行之于体内为力，行之于口鼻间为呼吸，体现于形体就是精神状态。经过长期训练，舞者气血的运行可随意念的改变而发生相应变化，即所谓意到、气到、力到、神到。

气在体内是运行不息的，而且有一定的规律和节奏。气与力是合一的，气与感情是协调的，内外是统一的。舞蹈的呼吸要依着感情来，随着动作来，顺着气力来。要依情运气，顺气运行。美好的舞蹈语言，都是由真实的情感带动充沛且适当的气息来支持的。通过训练，可以逐渐提高驾驭气的能力，从而提高舞蹈表演的水平。

2.呼吸的方法。

舞蹈的呼吸虽然建立在平时呼吸的基础上，但它与平时呼吸有着本质上的不同，因为舞蹈运动量的需求和舞蹈表现作品情感的需要，呼吸必须根据舞蹈的节奏和动作特点来进行调节，并服从于舞蹈表现情绪的变化。要做到这一点，必须掌握和运用多种呼吸方法，并且进行科学的训练，如胸腹式呼吸法、胸式呼吸法、腹式呼吸法等。其中最主要、最常用的是胸腹联合呼吸法。

胸腹联合呼吸法是依靠胸腔、横膈膜和腹部肌肉群联合控制气息。吸气时胸腔扩张，横膈膜下降。呼气时一方面依靠胸腔的弹性，逐渐将肋骨下拉，使胸腔缩小；另一方面使横膈膜逐渐上提，加强腹肌的收缩，产生明显的呼吸支点，使气息平稳，有节制地呼出，从而达到理想的效果。

3.呼吸的支点。

所谓呼吸的支点，严格地说是指呼吸支撑点和气息控制点的高度协调统一，实际上是指丹田的作用。

《辞海》记载："丹田，人体部位名。分上中下三个丹田"。丹田之功"男以藏精，女以约血，故曰门户"（《抱朴子·地真》）。可见丹田的重要作用。这三个丹田，上丹田起着控制出口活动的作用；中丹田起着控制肺和肺底横膈膜的作用；下丹田起着脏腑向上收缩的作用。上丹田控制着呼吸的进出口，随着舞蹈的需求进行相应的控制，这就是上丹田的作用；呼气时，一方面保持气息，利用胸腔、肋间肌、横膈膜和腹肌控制气息均匀而有节制地呼出或屏气，这是中丹田的作用；吸气时，小腹微收，下丹田保持着小腹收缩的反作用力，这就是下丹田的作用。在三个丹田中，上丹田位于两眉之间，其运用是要锻炼神经系统，控制自己的意识活动，调节、增强神经中枢，从而发挥贮能性效应。中丹田为膻中所在，位于自承浆至黄庭穴之间，即胸窝处，其作用是控制呼吸系统各个器官对气息的吸入和呼出。意守中丹田，可使呼吸平稳、均匀和有力。下丹田位于肚脐到耻骨之间，是训练诱导得气的主要部位，它不仅

是收缩腹部肌肉的控制力点，而且还可以锻炼体液系统，激发体内的能量，以调节、充实体液循环，提高整体代谢机能，从而发挥激能性效应。三个丹田同时发挥作用，产生整体功能，就形成了呼吸支点。

在呼吸训练中主张意守下丹田，因为这个部位位于人体中心，是任脉、督脉、冲脉三脉经气运行的起点，十二经脉也都是直接或间接通过下丹田。下丹田是真气升降、开合的基地，也是男子藏精，女子养胎的地方。所以《难经》认为，下丹田是“性命之祖，生气之源，五脏六腑之本，十二经脉之根，阴阳之会，呼吸之门，水火交会之乡。”人的元气发源于肾，藏于丹田，借三焦之道，周流全身，以推动五脏六腑的功能活动。所以养生家都非常重视保养丹田元气。丹田元气充实旺盛，就可以调动人体潜力，使真气在全身循环运行。意守丹田，就可以调节阴阳，沟通心肾，使真气充实，畅通八脉，恢复先天之生理机能，促进身体的健康长寿。

呼吸的正确支点，是下丹田和膈肌的对抗，这种产生在腰围特别是两肋处的支点感觉，是要依靠上丹田控制的。虽然气息的力点发自腰围，但呼吸运动的整体感觉还是全身心的。呼吸支点不是局限于身体的某一孤立部位或僵直地去用力，而是以一点带动全身，全身托一点地进行呼吸，这才是正确的运动呼吸。

为了进一步说明呼吸支点，我们可以把肺比作一个气球，把口鼻比作气球的出口，这个气球由人的手握着。吸气时，由于中丹田的作用使横膈膜下降，故腹部是饱满状态，气息随之而入。呼气时，由于下丹田的作用使腹部逐步收缩挤压，横膈膜慢慢向上提，腹部气息随之而

出。这一过程循环往复,适应着舞蹈运动的需求。同时,无论采用什么呼吸方法呼吸,空气必须经过出口。如果出口没有控制好,将会使空气从宽大的出口粗率地排除或紧闭不能排出, 手握气球的作用再大,也是无济于事,甚至有使气球胀裂的可能。所以上丹田控制好出口是呼吸的关键。如果按照力学中杠杆的原理,中丹田为呼吸支点,下丹田为杆尾,上丹田为杆头。

4.呼吸的训练。

人们平时的呼吸,是呼吸器官的一种自然现象。但舞蹈运动呼吸却是一种有意加大力量的呼吸。吸取大量的空气,是为了满足舞蹈艺术的需要。然而,舞蹈的呼吸,必须注意呼与吸的比例,这种比例须通过自我感觉来进行自我控制。如吸得过多,就会使肺部的压力过大,致使舞蹈时动作紧张、运动不畅、动作死板,甚至脸红脖子粗,影响舞蹈的轻松和舒展。吸气过少,肺部虽然轻松,但不能满足舞蹈的需要,动作轻浮无力,缺乏连贯性和艺术性。同时由于吸气少而使舞蹈动作不舒展,造成没有韵律地乱呼吸,也会出现气喘吁吁、脸红脖子粗的现象,影响舞蹈动作的质量和艺术效果。

呼气时,若过急或过量,不但影响舞蹈的效果,还会使吸入的空气一泄而空,就像拧掉龙头的水管一样,平淌直流。如果呼吸过缓过少,不但不能满足舞蹈的需要,还会使肺部承受不必要的压力,造成动作紧张。所以,在舞蹈训练时,必须牢牢地掌握好呼吸的方法,为舞蹈打好基础。

为了适应舞蹈的需要，使舞蹈有正确的呼吸和扎实的功底，习舞者应该进行纯呼吸的训练，使舞蹈的呼吸形成自然的习惯。

纯呼吸的训练随时随地可以进行。如条件允许，则最好在适当的时间进行训练，且选择空气最佳的时间段进行训练，有利于身心健康和人体器官的工作。根据笔者平时的训练和总结，纯呼吸的训练按照舞蹈呼吸的要求，有如下四种方法：

①缓吸缓呼。平稳自然地吸气，均匀缓慢地呼气。

②缓吸急呼。缓慢吸气，稍停顿后急速呼气。

③急吸急呼。急速吸气，急速呼气。

④急吸缓呼。急速吸气，稍停后缓慢呼气。

纯呼吸的训练，意在习惯成自然，只需形成舞蹈呼吸的惯性，是一种夯实基础的训练。训练的时间不需很多，重要的是正确掌握、运用科学的方法，更重要的是在实践中结合舞蹈的各种动作进行训练。

纯呼吸使人体吐故纳新，归顺内脏，畅通气血，增强元气，顺应自然。

预备时全身直立，双脚并拢，双臂前伸呈直角，再从体侧上引，手心向上，吸气，提踵。双臂至头顶部合掌向下，经过腹部分于体侧。双脚分开与肩同宽，双臂置于体侧，双手自然下垂，全身肌肉放松，目光平视，思想入静。然后从腹式呼吸法开始，跟着音乐的节奏进行呼吸。吸气时，脚跟提起，小腹鼓起，胸部展开。最好在室外进行，尽量多呼吸新鲜空气。首先练习用鼻孔吸气，习惯后可口鼻同时吸气；呼气时，小腹微收，两膝顺势屈曲，脚跟落地，使肺胃气体推陈出新，音阶上行下落

为一遍,循环往复16遍即练习完毕。

(三)形体训练

形体的动作是人类最重要的一种基本能力,具有保障生存与促进身体发育的双重价值。大量研究证明,人类形体动作从一开始就采取了与其他动物的动作发展完全不同的一种方式。在人类漫长的发育生长的过程中,无论动作的轻重缓急大小,都经历了一个相对较长的产生、发展、完善的过程。

1.旋转训练。

为什么舞蹈演员连续高速旋转许多圈,仍然能够继续表演,而一般人旋转几圈就会头晕?根据有关科学研究,这是因为,在人的内耳中有一种称为外淋巴的器官,与它一起的还有一些极为细小的感觉细胞,被称为纤毛。纤毛在静止状态下是笔直竖立的。当人在旋转的时候,充满液体的外淋巴也在旋转,带动了纤毛顺着旋转的方向弯曲,就像海底的海草受海流影响而发生倾斜那样。纤毛弯曲让人产生眩晕的感觉。当旋转的身体停下来后,在惯性的作用下,外淋巴内的液体暂时停不下来,要待它停止下来,纤毛才能重新竖立起来。这一时间上的滞后,就是身体停止了旋转仍然感到天旋地转的原因。

那么舞蹈演员为何可以连续高速旋转呢?这里面除了舞蹈演员坚持进行旋转训练使身体适应旋转之外,还有一个旋转的技巧,那就是舞蹈演员在旋转时,目光找准前方的一个点,在旋转的同时留头甩头。

这样一来，在旋转时外淋巴液体没有获得足够的动力，纤毛的弯曲就大大减弱，眩晕感和外物旋转感也就大大减小了。舞蹈演员训练旋转，就是训练这种内在的东西，也是一种自身对身体平衡的感知能力的训练。

舞蹈的旋转，在舞蹈训练中是一项非常重要的内容。它牵涉到旋转的重心、支撑点和发力等理论和实践。还牵涉到旋转"开法儿"前的能力铺垫、各类舞姿形态的训练。在舞蹈训练中，旋转是舞蹈演员跳、转、翻三大重要训练内容之一，是舞蹈演员必不可少的一项技巧，也是在舞蹈中不可缺少的装饰性技巧，在训练中发挥着举足轻重的作用。旋转训练的好坏，关键在把脚下能力基础打牢。具体来说就是要先从半脚尖和小腿能力练起，逐步强化力点概念和平衡意识，从而达到动作轻松有力、关联协调、启停干脆的效果。中国舞蹈的舞姿种类繁多，变化丰富，这是民族舞蹈的属性所决定的。无论哪种舞姿，舞蹈演员必须掌握正确姿态，动作规范，肩、胸、腰、胯、膝的位置准确，才能在原地旋转，过度转、复合转、连接转等动律动势运用自如。人体垂直站立的支点位置或受重位置，都称为重心，把诸多环节、各个部位、各个支点聚集起来叫身体的总重心。人体的不同姿态有不同的重心位置，舞蹈演员在做旋转时，必须有一个稳定的重心，即身体的总重心，呈垂直状的中心点，构成一个支撑面的中心轴。在做旋转时，人体的重心必须落在支撑面最小的脚掌上。因此，必须时刻调整身体的垂直重心线，并使其落在支撑面以内，才能确保旋转的稳定进行。调整的幅度与动力腿的高度、躯干的倾斜度成正比。调整后的垂直重心线往往不在人体的

正中线上，舞姿幅度越大，垂直重心线就离身体肢端越远。因此，旋转时必须保持垂直重心线的稳定，从而使旋转时身体各部位协调用力和保持稳定。旋转需要发力，无论在何种舞蹈训练中，几乎所有形式的旋转都要以推动为基础。在推动的过程中，围绕转轴发力，重心的力作用于支撑点上，同时支撑点又朝着旋转的方向产生反作用力，作用于支撑腿，使支撑腿支撑旋转，同时传导给发出内力的脊椎，从而构成围绕轴心的旋转运动。

在发动后的旋转中，动力腿圆周性摆动和手臂的挥动，以及向旋转方向甩头，加强了旋转的动力。动力腿圆周性摆动、手臂的挥动和甩头的效果取决于运动的强度和动作的空间特征，运动强度越大，对完成旋转的影响越大，相反对完成旋转影响越小。

2.正步位与八字脚。

由于新中国成立初期，我国文化建设照搬了苏联模式，在舞蹈培训方面基本上沿袭和模仿芭蕾的学科体系，就连在硬件建设、师资力量、教材教具、学科建设和教学管理等方面也一概奉行芭蕾模式，片面追求软开度，无形中使部分学生的脚成为八字脚。凡是进入舞蹈院校进行专业训练的学生，无论在训练、表演、走路等过程中，无不使用定了型的八字脚，使其长期、终生、永久成为八字脚。这种单一模式、单一类型的训练，严重局限了学生潜能的发挥，也为今后的学习、工作、生活带来一些不便。如果不能终生从事舞蹈这一工作，就势必影响对其他工作的选择。所谓八字脚，就是指在走路时两脚分开像“八”字。八字

脚走路时姿势不正，步态不稳，步子迈不开，给体力劳动和运动带来不便，也容易使鞋子走形而坏得快。通常将八字脚分为“内八字”和“外八字”。“内八字”的人走路时足尖相对，足跟朝外；“外八字”的人走路时则相反，足跟朝内，足尖朝外。如果孩子从小形成了八字脚，成年后就很难纠正。实际上，相对其他职业来说，舞蹈演员是吃青春饭的，不可能终生从事舞蹈表演工作，即使到后来从事编导、研究或是舞蹈教育的工作，也会在行动上带来一些不便。因此，这种单向的训练教学方法，需要在舞蹈训练实践中加以改良和调整。芭蕾形体训练需要开胯，并且双脚的外开度很大，要求身体躺在平面时，双胯打开能够贴地。这样一来，舞者的软开度解决了，但舞者脚掌的前后支撑力被动地受到改变，巩固力大大受到削弱。不仅如此，八字脚脚掌的前后支撑力被动地受到改变，影响了人体左右弯侧时的重心，更影响了行走时步伐的矫健。

人体运动系统中最坚韧的部分就是骨骼。骨骼属结缔组织，伴有丰富的血管、神经，它的细胞不断生长分裂，细胞间质不断新陈代谢，所以骨骼是具有强大生命力的活的器官。其功能构成人体支架，支持人体的软组织和承担负荷；为肌肉附着提供人体运动杠杆系统而产生力量；机械性或非机械性地保护人体自然支架、腔体、形体、神经和血管；储备和调节人体各种矿物质；储存能量，造血生髓。骨骼和其他器官一样，总是不断地新陈代谢，在生长发育过程中不断受到各种因素的影响。特别是人体骨骼硬化前的运动，会使骨骼受到一定负荷的刺激，产生各种不同的变化。舞蹈训练中各种不同运动给骨骼的负荷和

刺激,对人体发育时起到全面影响。对提高骨骼抗拉伸、抗压缩、抗弯曲、抗扭转、抗负荷等性能和骨骼的强度将会带来不同程度的影响。也就是说,适当的运动负荷可以给骨骼带来好的影响,不适当的运动负荷却会给骨骼带来损伤。因此,有针对性的舞蹈训练,能够促进青少年的身体发育,延缓成年性和老年性的变化,保持体形的自然模式,预防和矫正骨骼的畸形。

舞蹈训练中,运动负荷最为关键的部位是骨盆。因为骨盆是稳定人体重心的关键所在,它上接躯干,下连下肢。人体直立时,重心位于骨盆第三骶柱前,舞者在做各种舞姿和技巧时,需要随时变换姿态,人体重心的位置也会随时改变。所以,要想做好各种舞姿和技巧,不仅要使骨盆微动关节科学有序,还必须使骨盆周围肌肉能控制好重心的变化。同时,骨盆关节的微动复原和适应变化,更是舞蹈训练的关键。

骨盆由髋骨、骶骨、尾骨以及连结它们的韧带等结构组成。骨盆的连结主要是骶髂关节和耻骨联合、和髂脊连结。其连结紧密,关节活动范围小,是典型的微动连结和微动复原。当人体承受外力时,外力先从脊柱传到骶骨关节;跳跃训练时,地面对人体的反作用力从下至上传到脊柱;关节扭转开合牵动着复杂的韧带和肌群。所以,舞蹈训练必须把握好人体骨盆的动势,特别是关节运动的复原。舞蹈训练强调立胯、收胯、提胯,这个胯就是指人体的骨盆,舞者控制不了自己的骨盆,则舞姿必然松懈、变形。训练中要求学生胯既要断开又要联合,讲的就是需要断开就断开,干净利落;需要联合就联合,以增加动作幅度。这就需要骨盆周围有极高的控制运用能力。同时,随时注意骨盆关节微动

复原，也是骨盆动势控制的关键。

由于舞者外开训练的原因，导致舞者生活中八字脚的形成。因为舞蹈中的开、绷、直是对下肢的要求。所谓外开，是指髋关节以下部位作为一个整体的运动方式，即通过髋关节本身及周围软组织使下肢外开的运动。它通过大腿的骨与肌肉，向下传递给膝关节，最后传递到脚。这个过程从自髋关节外旋开始，最终表现为双脚形成一位。受过舞蹈训练的舞者，由于外开度比一般人好，外展幅度大，故其脊柱向上笔直延伸，动作腿从身体侧面向上抬，并加上手臂的帮助，旁腿即可达到一百八十度。

自从人类进化到直立行走的阶段，脚是人类独立支撑、行走、跑跳的重要器官，人类生活离不开脚的运动，舞蹈更是靠脚的运动完成各种动作、舞姿和流动的舞段。舞蹈对脚的要求远远超过了生活中站立支撑对脚的要求，它需要脚如同手一样柔软、灵活、富有表现力，以使舞蹈演员能自如地手舞足蹈。

然而，在实际的训练中，因为沿用芭蕾训练模式，学生为了尽快使胯达到标准，总是片面追求开而忘却了要复原，更有甚者就连在休息或睡觉的时候都开着胯，这就使髋关节和周围软组织长期处于一种开的状态，使髋关节的微动长期向开的方向运动并固定在一个模式上，而没有形成微动、微收。在园林建设中我们经常可以看到，为给一些藤木、草本、木本植物造型，经常会采取一些违反植物自然生长规律的手法，使植物弯的变直，直的变弯，稀的变密，密的变稀，就可以使植物从变型到定型，由定型到造型。就像我们为达到某种效果暂时将植物控

制在某一个造型，过段时间之后又将植物放回原有的自然状态，即使经常这样，植物始终还会保持原状。人的骨骼和韧带是有弹性的，开合收放，强劲松软，随时可以调节，即时可以复原。这一点在舞蹈训练时，要交代学生多加注意。要科学地训练髋关节的启、承、转、合与开、收、旋、放，做到练时开，不练时复原，生活中更要注意髋关节的复原，以此来形成舞蹈训练的惯性，使学生秀丽标准的身材，经过训练得以锦上添花地发育成长。

3.绷脚与勾脚。

舞蹈对脚的要求极高。舞蹈院校在挑选学生时之所以对脚的要求很严格，就是为了选择优秀的舞蹈苗子。这就要求学生要有一双适合跳舞的好脚，脚背有凸起的圆滑弧线，凸起的弧度最高点应在距骨头前方，而不是跗跖关节处。在训练时，有的学生绷脚肌肉力量弱，有的学生则绷脚力量强。这就需要因材施教。绷脚肌肉力量弱的学生，训练时可适当加外力帮助绷脚，对绷脚肌肉力量较强的学生，训练时可适当加内力帮助勾脚。

绷脚和勾脚训练，不仅关系到脚的训练和运用，还关系到双腿的训练运用。由于在平时的训练中，脚影响到关节的结构和运动方式，无论站、蹲、跳、踢和抬足、压腿等，都与绷脚和勾脚的训练有着密切的关系。绷脚和勾脚训练得好，人体的重心就集中、就稳定、就灵活，腿肌肉的训练也就丰富，绷勾适度，运动就自如有力。

古人云："千里之行，始于足下。"足是人类站立、行走、跑跳的重要

器官，舞蹈更是靠足的运动完成各种动作、舞姿。舞蹈对足的使用远远超过自然条件下对脚的使用范围。而要达到如此高的标准，主要方法就是绷脚和勾脚的训练。

对于舞者来说，勾绷脚可以说是最基础的动作。而从勾到绷的动作转换过程中，我们能了解到什么呢？就拿把杆压腿来说，为什么武术、体育、戏曲的压腿是勾脚，而芭蕾是绷脚？这就取决于训练的方向。训练方向确立了，才能确定合理的训练方式。武术、体育、戏曲注重的是肌肉素质以及胯跟、膝盖、跟腱的韧带的柔韧性，而对于这样的要求，勾脚压腿是最好最快的方式。因为在我们勾脚压腿的时候也同时拉动了胯跟、膝盖、跟腱这三处韧带，加上手的帮助，将脚掌勾到极限，并配合上身的下压，使得效果更加显著。

芭蕾注重的是线条美，"开、绷、直、立"是这个舞种的基本要素。为了更好地拉长腿部肌肉线条，芭蕾在压腿的时候选择了绷脚的训练方式。在选择绷脚压腿的时候，明显可以感觉到，通过脚背向前延伸的力量，可以带动小腿以及大腿肌肉向脚尖方向一同延伸拉长。中国古典舞蹈的训练方法则把两种训练方式有机地结合起来，压腿和踢腿的时候勾脚，拉伸韧带；做组合训练时绷脚，拉长腿部线条。这便形成一种新的训练方式。

然而，无论如何，舞蹈动作中的勾与绷是不可以截然分开的，有勾才有绷，在这一勾一绷的过程中，我们可以充分地感受到肌肉力量的内在的延伸。

若从舞蹈表现的质感来说，一个舞段中勾脚可以表现为阳刚、力

量，绷脚可以表现为优美的意境。当然在这也不是绝对的，在不同情境的舞段中，勾、绷也会表现出不同的意境。

（四）中国舞蹈训练的方向

中国是一个古老的多民族国家，有着丰富的舞蹈文化的历史资源。五十六个民族各有其舞蹈文化传统。舞蹈就像一面鲜活的镜子，反映出各民族人民生活的面貌。

中国舞蹈跨越数千年流传至今，世世代代不断传承、发展和创造，生生不息。

随着西方文化在中国的传播，面对时代审美潮流的变迁，面对传统价值观念与时代思维的碰撞与磨合，中国人传统的审美观受到了很大的冲击，生活方式、思维模式、信仰观念、审美需求、情感表达方式等都发生了很大的变化。这就迫使中国舞蹈改变传统的创作思维、结构方式和舞蹈语汇，以一种新的审美原则和艺术原则来表现新的时代，在风格上不固守于模式化，而是追求个性化、多样化、多变化；在造型上不再以圆形线条和对称为唯一的美的范式，而是寻求错落有致的对比和不对称美；在肢体语言上也打破了程式化的动作线条，追求棱角分明，充分利用时间空间的变化，动作新颖而别致。

然而，在舞蹈训练的过程中，万法不离其本，万变不离其宗。我们在风格上必须保持原生性、地域性和传统性，造型上应保持圆形线条和对称美的主导地位，在肢体语言上应保持程式化的线条和传统组合。以此为内核，才能永葆中国舞蹈的民族风格和艺术魅力。“越是民

族的，就越是世界的"，中国舞蹈只有保持纯正的民族特色，才会得到全世界更高度的认同。

真正会学习的人不是那种只会学一门专业课程的人，而是那种会去学多种课程并且融会贯通的人。所以，要想真正成为舞蹈艺术的使者，就要学会将古今中外的舞蹈文化结合起来，学习各种艺术、各种文化、各种舞蹈，揣摩其各自精髓，然后把它们有机地结合起来。

传统的舞蹈训练往往只注重舞蹈表演这一单一领域。实际上，舞蹈艺术的训练包含编剧与编导、教育与训练、节目排练、作曲记谱、舞美灯光、舞台制作、评析研究、观众开发、科学管理、策划运作、市场开发、舞蹈形体保健与治疗等多个方向和领域的训练。由此笔者认为，舞蹈教学和训练应培训学生的多方面的技巧和能力。

随着经济社会的快速发展，我国的舞蹈教育突飞猛进。迅速发展并大面积普及的舞蹈教育，特别是高等教育，正在为越来越多酷爱舞蹈艺术的青少年提供从事舞蹈专业的机会。然而，各地舞蹈教育的硬件设施、师资力量、教材教具、学科建设等方面还存在着各种各样的问题，对舞蹈教育的发展构成了不少的阻碍。特别是在多元化的社会环境下，对舞蹈专业学生如何教学、如何培养、如何训练、如何管理等，关系到舞蹈教育的基本走向，从而至为重要。

中国舞蹈教育历来沿袭口传心授、照葫芦画瓢的传统，缺乏学科建设的原始积累和历史积累，专业和技巧的传承上既有发展又多有遗失，很多原生态的东西已被改得面貌全非，甚至踪迹难觅。

中华人民共和国成立以来，党和政府非常重视舞蹈事业。经过几

十年的努力，中国舞蹈教育已初具体系，舞蹈教育事业蒸蒸日上，越来越繁荣昌盛。

然而，纵观我国舞蹈教育的现状，由于几十年的历史惯性，以及相关信息资源的匮乏，全国各地舞蹈院校和普通大学的舞蹈专业学科，无论是教育观念还是办学模式，都盲目照搬个别“权威”舞蹈学院的模式，就连招生和舞蹈训练等工作，都是按其模式而生搬硬套，其结果可想而知。事实上，各学校在师资和生源以及其他条件上，均与“权威”舞蹈学院相距甚远。

我国各地舞蹈教育发展不平衡，特别是舞蹈教育中出现了急于“超车”的现象，导致了许多问题的出现，究其原委，主要有以下几个方面：

一是各级政府大力支持艺术类办学的同时，投资却明显不足。而各院校在教室、宿舍、器材、教材、音像设备等硬件设施以及师资和教学管理等软件严重不足的情况下，争先恐后地招生收徒，这就把投入不足的危机转嫁给了学生和家长。

二是受过良好的师范性教育的舞蹈师资严重不足，在很多城市里，不少学校外聘了一些虽然有舞台经验但却缺乏师范性教育资历、不懂科学教学方法的人应付教学，致使教学的水平和成效无法提高。

三是报考时普通生向往特殊专业，招生又有就事论事的现象，致使生源基础差，潜能不足，入校后难以深造。

四是缺乏全面、系统并适合不同层面和不同年龄段学生的舞蹈教材。因为学制长而课时短，根本开不出四年本科的舞蹈课程，学生只好

从其他地方去买一些录像资料，以自学为主，到时草草毕业了事。

五是缺乏权威机构来评估验收舞蹈院校的教学质量。一些院校为了抢夺生源，招生不顾自身条件。学校自身建设如何，教学如何，没有严格、规范、操作性强的标准来评估，更谈不上教学监督了。这实际上是对舞蹈教学质量滑坡的放纵。

面向新的时代，舞蹈学科不断向前发展，发展过程中必然碰到这样和那样的困难和问题。作为舞蹈学科的建设者们，必须找准学科定位，明确教学目标，在不断继承、借鉴、创新的思路上，逐步创建具有时代特色而又中国特色十足的专业品牌。

目前，在普通高等教育中还没有树立普及舞蹈艺术的概念，普通高校舞蹈教育还不是真正的素质教育。接受教育的仍然是少数特长生，大多数学生仍被拒之艺术大门之外。

同时，目前高等专业舞蹈学科建设更多地还停留在职业层面上，舞蹈学科的概念还没有真正建立。我们需要认真学习老一辈舞蹈艺术教育工作者的学术成果和宝贵经验，在广博的知识基础上，面向高标准的舞蹈学科建设，为真正创建具有浓郁特色的中国舞蹈学科体系而积极努力。

自新中国成立以来，我国的舞蹈教育历来走的是“精英”模式。在选拔人才的过程中，入选的就送进舞蹈附中或中专，然后进入歌舞团或者上大学。而落选的基本上与舞蹈绝缘。这种片面重视舞蹈专业化的做法，严重制约着舞蹈教育的发展。舞蹈教育的概念应该早已不是只培养演员，而应是一个包含着素质教育元素的大舞蹈事业。

(五)戏曲舞蹈训练的艺术价值

在视觉艺术领域里,《诗经·大序》早在一千六百多年前就已总结和确立了自己的艺术思想。即对于客观事物,由悦之而情动于中,并在激情的推动下而言之,而长言之,而咏歌嗟叹之,终止于舞之蹈之——此为抒情言志的最高境界。在民族艺术的发展中,戏曲从角抵、百戏、歌舞、参军戏到后来的瓦子勾栏、歌舞杂技、教坊杂剧、鼓子戏、诸宫调、皮黄腔等形式,经过了千百年的吸收营养、发育成长,终于绽放出中国戏曲特有的异彩与芳香,用舞蹈来演绎故事,再现生活和叙述人生,使舞台动作节奏化、韵律化、音乐化。

戏曲舞台上的一切动作都经过了舞蹈化。舞台上所有的人物形象都是艺术形象。在这一点上,戏曲舞蹈和芭蕾舞有着共性。但两者在用舞蹈再现生活的逻辑上,则各自个性鲜明。芭蕾舞创作的艺术原则是,其舞蹈表演大部分不采取再现生活的动作,而只摄取其表现力,变成芭蕾舞蹈的舞姿来表现内心状态。因此,从它的舞台动作与艺术造型来说,和生活的距离很远。生活里有的,在芭蕾舞姿中并不多见。戏曲舞则几乎全部基于生活动作。它大量再现生活动作。生活里有什么,戏曲舞就可以有什么。生活里怎样,戏曲舞里也基本上是怎样。它的艺术原则是把生活动作加以提炼,加以音乐化、韵律化、舞蹈化。因此,戏曲舞所塑造的艺术形象,相对而言,就始终和生活保持着密切的联系。由于东西方文化的差异,东西方舞蹈创作体系的这种截然不同就不难理解。然而,我们的观察必须回到舞蹈艺术的共性上来。舞蹈之所以被称作动态造型艺术,其艺术创作的规律是把人的内心动作和形体动作加

以提炼、进行艺术改造，赋以节奏、韵律，有组织、有变化、富于表现力，从而艺术地、动态地刻画人的精神世界。因此，舞蹈的共性是将美化的舞台动作溶化在音乐节奏、韵律和舞蹈气氛之中，塑造成具有高度表现力和感染力的舞蹈艺术形象。

戏曲舞以舞蹈再现生活，是基于生活动作的舞蹈化。它认识生活、提炼生活、解释生活的创作动机，深深地植根于民族生活的土壤之中，而又高于生活，比生活更深邃、更明朗、更美妙、更神奇。因为外部动作的美化、节奏化、韵律化、音乐化，声与形达到了艺术上的完美与和谐，大大扩展了创作的空间，拓展了形象思维的广度和深度，从而把现实中的生活变成了舞台上的艺术境界。同时，由于戏曲中人物性格的丰富多彩，戏曲舞中产生了行当角色艺术，在不断提炼性格、进行概括升华的艺术长河里积累了丰富的性格化舞蹈语汇，生、旦、净、末、丑异彩纷呈。演员在舞台上的表演是行当的性格化的舞蹈，塑造出鲜活的形象，蕴含着无限的创造力和生命力。

之所以要在舞蹈训练中涉及戏曲舞，是因为当今社会保留、传承、弘扬传统文化非常重要。我国 1095 个传统舞蹈、六千八百多个套路的舞蹈文化元素，是历史辉煌的遗迹，是原生态文化的传承。所谓原生态，就是原汁原味的生命之态。创造性地继承和传播，这是今人对古人的生活和艺术的应有态度和责任。

在舞蹈表现形式上，可以在原生态的基础上产生继生态、衍生态、发生态……既还原生活，又高于生活，一脉相承，代代相传。

当前舞蹈界以芭蕾为坐标，不论招生、教育、训练、研究等都以此

为坐标，无论基本功、技巧都在促进舞蹈以芭蕾为主导，无形中阻遏了民族民间舞蹈和戏曲舞蹈的发展，这不得不引起人们的高度关注。越是民族的，越是世界的。中国戏曲之所以被誉为国粹，就是因为吸取、创造和积累了极其丰富多彩、色彩鲜明的舞蹈语汇，并已形成表演程式。这些程式充满着无限魅力，成为每个舞者永远追求的目标，同时它也是国际交流的品牌。

综述起来，戏曲舞蹈一是具有强烈的民族色彩。戏曲舞蹈从民族的历史、生活和传统心理出发，其舞蹈语言和西欧舞蹈语言在表现人体美方面各异其趣。从古希腊和文艺复兴时期的雕塑到近代的芭蕾舞，很多是通过裸体的造型艺术去表现人体美。而戏曲舞蹈恰恰相反，它从来不使用裸体艺术造型，而是把人体美和服饰美结合起来，以舞姿和服饰共同表现人体的造型美和情态美，舞蹈语汇欲露且藏，藏中透露，虚虚实实，虚实结合。二是具有凝练的生活内涵。戏曲舞蹈的造型、抒情语汇来自于生活而又高于生活，它的精髓是从生活的真到艺术的真，再以艺术的真来阐释生活的真。三是戏曲舞蹈在大量吸收提炼生活美的时候，又吸收其他艺术的技巧因素，从而大大地丰富了艺术表现力。

戏曲舞蹈保存了丰富的历史传统，具有继承传统、接近生活、刻画人物和富于表现力的优势，对学生能力的训练、表演素质和表演技巧的提高将产生深远的影响。同时，借助于戏曲舞蹈能走出舞蹈训练的一些误区，开辟舞蹈训练新道路。对学生进行戏曲舞蹈的训练，一是能继承中华艺术传统，增强弘扬民族文化的责任感，二是能提高学生的

综合素质，三是能培养学生源于生活而又高于生活的创作观念，四是能使大量的戏曲舞蹈语汇得以传承和发扬光大，五是能使学生的舞蹈语汇富有生活气息，六是能使学生的基本功更加扎实，理解能力更强，对服饰道具的运用更为生动而富有感染力和表现力。

戏曲演员手中拿的、头上戴的、腰上系的都可以形成舞蹈化的身段组合，如羽扇舞、团扇舞、折扇舞、闭扇舞、双扇舞、方巾舞、马鞭舞、船桨舞、水旗舞等等，还有舞帽翅、舞鸾带、舞甩发、舞红绸等，任何一种生活用具，一经纳入戏曲舞台而成为道具时，就会衍生出精彩的舞姿，构成富有表现力的戏曲舞蹈动作。试想，若能将这些纳入舞蹈训练教材，我们的舞蹈训练将会多么丰富多彩！

（六）现代舞训练的现实意义

2009 年 7 月，第六届国际现代舞周在广州举行，吸引着世界上很多国家的现代舞爱好者云集观摩。抱着对现代舞的好奇，我也报名参加了国际现代舞周。

这期间，我观看了为期八天的由世界各地知名团队带来的优秀作品展演。作品形式多样，丰富多彩。除了观看舞台上繁花似锦、琳琅满目的作品以外，我还听了来自世界各国的现代舞大师的课，学习了很多有关现代舞的知识，并结识了很多的舞蹈艺术同行和朋友，受益匪浅。

通过国际现代舞周的观摩和学习，我认识到了现代舞的艺术价值和现实意义。现代舞追求艺术上的纯美，也可以接近社会和广大群众，

进入公众空间，丰富群众生活。现代舞艺术家敢于打破传统，探索人类肢体造型的多种可能性，思考人体与时间和空间的关系，追求张扬个性的艺术创作，追求另一种更真、更美的世界。

20 世纪初期，美国舞蹈家邓肯的一声“古典芭蕾一点也不美”的呐喊，引发了整个西方舞蹈观念和训练方法的变革，从此改变了世界舞蹈的面貌，开创了现代舞的新纪元。现代舞的诞生，正是在对芭蕾舞发起挑战的旗帜下出现的一种新的舞蹈模式，它受到了现代哲学思潮和艺术思潮的直接影响，从主观、自我的价值原则出发，构造直觉的、感性的认识理论，把舞蹈作为个人情感的表现。同时，它从舞蹈的本体出发，构建可以运作的、理性的方法，形成舞蹈的抽象化和符号化特征。由此可知，现代舞就是以舞蹈行为来揭示生活。

现代舞在中国的出现，其开拓者是中国新舞蹈艺术的先驱吴晓邦、戴爱莲、贾作光等老一辈舞蹈艺术家。他们努力将国外现代舞的表演与中国的现实生活相结合，把现代舞与中国传统的戏曲表演思维以及中国传统舞蹈文化中的一些动作有机地结合，促进了中国现代舞的形成和发展。20 世纪 80 年代，不断有欧美、亚洲国家的现代舞团来中国演出，到 90 年代形成规模。一些国外现代舞团和现代舞艺术家超越往常思维模式，给中国观众以巨大的心理冲击，使现代舞被更多的人所接受和喜爱，其大胆的舞姿和舞蹈语言，在艺术教育领域已成为主流。曾在我的母校广东舞蹈学校担任校长的杨美琦女士，于 1987 年与美国舞蹈节和美国亚洲文化基金会合作，在中国首先引进欧美现代舞教学，创办了四年制现代舞专业班，为中国培养了首批现代舞专业演

员。数年后的今天，现代舞团已充满生机和活力，给中国舞蹈艺术的发展增加了一道亮丽的风景线，在舞蹈训练中树立了新的里程碑。当时在北京舞蹈学院任教的王玫老师的参与，使得现代舞的内容得到更充分的表现。1995 年岁末在广州实验现代舞团举行的首届中国现代舞艺术小剧场展演，在中国现代舞艺术史上留下了辉煌的一页。20 世纪 90 年代，欧美的动机编舞法、即兴编舞法、元素编舞法、环境编舞法和交响编舞法等现代舞编舞技法纷纷被介绍到中国，并用于现代舞的训练教学中，使中国现代舞训练体系日臻完善。

中国舞蹈家深刻意识到，中国现代舞发展到今天，必须与本土文化一起成长，因为中国舞蹈家的生活环境、文化传统、社会背景、心理状态、思维方式、审美标准、艺术风格、教学模式等都与西方不同，中国现代舞的根在中国，现代舞训练必须是中国这块土地上的产物。

芭蕾舞以开、绷、直、立为特点的舞蹈训练，具有独特的人体运动符号系统，有其完整、科学的训练体系。这种训练体系要求学生训练形体姿态要具有修长的形体线条，脚与腿的外开、旋转干净利落，有优美的延伸感、跳跃的腾空感，所有美丽的托举和舞姿都要呈现出高傲、自信、张扬、典雅的风度。现代舞审美标准的核心是自然即美、真实即美。现代舞不穿紧身衣和足尖鞋，赤裸着双脚，充分而自由地感觉地面，体验与大自然融为一体的境界，遵循天人合一的审美观和世界观。

如何将现代舞的元素吸收运用到我们的传统舞蹈训练之中，使传统舞蹈融入现代舞的表现技巧，这是当今舞蹈训练的现实课题。

1.即兴创作的意义。

我国传统的舞蹈训练基本上沿袭芭蕾动作体系，学生在完成基本功训练之后，若要具备表演创新能力，还需要一个较长的磨合过程、实践过程、分析过程和运用过程，短时间内还不能达到。而现代舞首先就敢于冲破传统的束缚，在创作的观念上和选材上比传统艺术更广泛、更自由。哪怕是自然界的变化、生活中的行为、劳动的动作、情感方面的极具个性的体验等，都能成为创作的灵感来源。哲学思考、人类命运、社会问题也都可以作为创作的题材。总而言之，现代舞可以是一种不需要规划、企图摆脱程式、手法上标新立异、表现自由开放的舞蹈体系，这种体系在表演上营造出种种奇特的意境和别开生面的舞蹈形象。如果在传统舞蹈训练中因地制宜、因人而异地安排合适的现代舞训练技法，无疑可以提高学生的水平，加强学生的即兴创作能力。

2.抽象表现的意义。

传统的舞蹈作品主题鲜明、立意新颖，通过故事情节打动观众，刻意塑造人物形象，追求能使观众赏心悦目的艺术效果。而现代舞追求象征性的意味，不直接写实，只是通过心理刻画给观众更多的感受、想象和联想，从而产生情感上的共鸣。同时，突出表现自我本能，力求以纯动作表现一切。强调空间的过程、身体的形态、韵味的顿挫、过程的揭示、造型的失衡和动作的别扭等，对舞蹈训练的发展将会起到积极的推动作用。舞蹈训练不断积累的目的，就是为了追求形式化的动作，跨越舞蹈与生活的界线，使舞蹈动作上升到形式美的艺术境界和生活

艺术化的氛围。

3.时代性的意义。

我们的舞蹈训练虽然自觉传承了中国传统文化，但并不是用中国舞蹈文化来改造芭蕾训练模式，它并没有抛弃芭蕾的艺术特征和艺术规律，而是采用了芭蕾的美学原则来表现中国传统的思考、情感和生活。而现代舞是一种表达舞者对生活、对人生的思考及其感受的艺术形式，表达的是现代人对于现代生活的理解。因此，现代舞具有很强的生活感、时代感，它贴近时代，贴近生活，贴近社会，广为大众所推崇，具有强大的艺术生命力，为舞蹈艺术的发展拓展了广阔的空间。在传统舞蹈训练中加入现代舞的训练技法，对舞蹈艺术的生活化、社会化发展将会产生巨大的推动。

(七) 体能的训练

舞蹈运动有氧化代谢的特质，决定了舞蹈需要舞者有非常好的体能。随着时代的飞速发展，舞蹈的创作手法越来越繁富，舞蹈编导越来越看重在节奏时效中的满负荷表现力，致使对舞者身体机能的超极限能力要求越来越强，每完成一个作品都要不断地打破传统运动的纪录。所以，舞者的体能训练显得尤为重要。

舞者的体能，指的是舞者机体的基本运动能力，它是舞蹈表现的基础。舞者体能的好坏，直接影响舞者完成舞蹈作品的好坏。舞者体能训练水平的高低，直接决定舞者身体形态、身体机能和运动素质的发

展状况,涉及舞者运动力量、耐力、速度、柔韧度、灵敏度等。

舞者体能训练贯穿于全方位基本功训练之中,它是改善舞者身体形态、提高身体机能水平、发展身体素质、增进身心健康、保持舞者青春、延长舞者艺术生命的有效手段。科学的体能训练是学生舞蹈技术技巧的基础,是大负荷、高强度、高难度训练和表演的保障。同时,科学的体能训练,可以全面发展学生的各项运动素质和艺术素质,提高学生身体各器官系统的机能,使运动力量、柔韧素质、灵敏素质、耐力素质、协调能力得到不同程度的提高。

1.运动力量的训练。

舞蹈需要懂得用力,力之产生(即肌肉收缩),是因为身体里的能源物质氧化(糖、脂肪、蛋白)释放能量的结果。舞蹈时用力越大,需要的氧就越多。因此,在进行大强度激烈的训练或表演时,必须要有相应的运动力量,而这种力量来自于增加体内氧的供应和热能的供应。运动性疲劳的产生,最先反应的不是肢体,而是大脑神经系统。

运动力量的训练需要注意以下方法:

(1)气力相通。舞蹈训练对舞者个体而言,是舞者在舞蹈过程中呼吸运动和神经系统的合理支配与科学运用。只有舞者呼吸运动和神经系统支配高度自动化,才能在舞蹈运动中产生有节律而科学的呼吸,达到气力相通。合理的呼吸是舞蹈训练气力相通的源泉。只有当呼吸节律与舞蹈动作的韵律完全一致,才能使舞者在舞蹈运动中发出强大的力量。

(2)节律换气。正常的呼吸运动是有节律的,舞蹈运动的呼吸更是节律变换频繁。随着机体活动状态及代谢水平的改变,呼吸的频度和深度会发生相应的改变,这种适应机体代谢的呼吸运动,是一种非意识性的节律活动。特别是随着人体舞蹈运动强度的加强,舞者表演时运动千变万化,舞蹈动作的轻重强弱、快慢缓急、伸屈上下、前后左右、摸爬滚打,都需要在呼、吸、屏、换上作出相应的反应,但又不是人为的刻意追求,而是自然地遵循着呼吸运动的反射性调节规律,充分发挥呼吸运动神经系统的支配功能,顺其自然地进行节律性换气,使舞蹈运动始终保持着气力相通、气力饱满、弹性十足的优良状态。

(3)调控气息。舞蹈运动中进行合理的呼吸,并保持气力相通和节律换气,有利于保持体内环境的恒定,有利于提高舞蹈训练的效果,有利于充分发挥舞者机体能力而创造出优美的舞姿。

在每一届 CCTV 电视舞蹈大赛中可以看得出,舞蹈作品、舞蹈音乐、舞蹈演员、灯光、舞美等都非常漂亮。而需要调节和有待提高的,就是演员的气息调控能力。可以说大部分演员表演完作品后,气力用尽,气喘吁吁,已无法说话。主持人的话筒放到他们的嘴边,半天都听不到说话的声音,只听到急促的喘气声。观众在欣赏完优美的作品后,突然看到这种现象,不禁为演员担心,直到即兴表演时才放得下心。这种现象,明显表现出舞蹈演员调控气息的能力不强,呼吸方法不合理,舞蹈运动中呼吸不畅,憋气太多而无节律,不知道在什么地方要换气,严重影响演员的艺术表现。这方面就要向戏曲演员学习。从京剧表演艺术家裴艳玲、京剧大师梅兰芳等戏曲艺术家们可以看得出来,他们在表

演激烈的戏曲动作之后，还要进行高难度的唱、念、做、打，如果气喘吁吁怎么能行呢？如果不是有高超的气力调控能力，几乎无法完成戏曲表演程序的要求，更达不到艺术的效果。笔者在前面讲到的戏曲舞蹈的训练，提高气息调控的能力也是其训练项目之一。所以，舞蹈演员必须要训练出很强的气息调控能力，使舞蹈运动的韵律与呼吸的节律保持高度一致，才能提升自身的艺术表现和创造能力。

(4)饮食充足。要满足人体运动所需的热量、气力和能力需要，就必须摄入充足的食物。

当今的舞蹈学生，生活条件优越。但由于经常吃零食、喝饮料，传统的一日三餐的饮食量较少，粗粮也吃得少，食量也不大，加上室内学习和生活时间过长，与外界接触少，光合作用转换不充足，体质不够强壮，从事激烈的舞蹈运动的能量不够，气力不足。因此，舞蹈学生在饮食上一定要合理并且充足。

首先要加强锻炼。每日早晨与黄昏时段，需进行跑步训练。跑步在20分钟左右为最佳，这不但可以呼吸到新鲜的空气，并且气血通畅、毅力增强、活动量加大，久而久之，气力自然加强。其次是加大饭量。传统的一日三餐是非常适宜的。学生跑步锻炼之后，饭量自然增加，咀嚼自然细致，食物转换为热量的质量就更高，身体活动机体自然加强，体能就会更好。三是多吃粗粮。胃乃脾土之君，水谷生化胃气所致。粗粮通胃气，谷气通骨气，气力自然通畅而足够。

(5)速力吻合。舞蹈训练需要快慢相济、动静结合的控制力和身体的爆发能力。在舞蹈节奏明快的肢体动作时，要刚劲有力、干净利落，

这要求人体速度和力度的配合。

速度和力度的配合，取决于人体肌肉块克服阻力的能力和力量与速度的有机结合。而肌肉收缩力量的大小取决于不同类型肌纤维在肌肉中所占的比值，所以学生要在营养因素、心理因素的基础上，加强肌肉收缩能力，以形成速度和力度的配合。

2. 柔韧度的训练。

舞蹈运动的韵律有刚有柔，阴阳相配。柔韧度是指物体在受力变形后，不易折断的性质。人体关节活动幅度以及关节韧带、肌腱、肌肉、皮肤和其他组织的弹性和伸展能力，即关节和关节系统的活动范围。任何运动的过程和结果，都必须符合运动定律。要充分利用肌肉的弹性、收缩性、传导性等特性以及骨骼的杠杆原理，使舞蹈动作刚柔相济，虚实结合，融精、气、神为一体，柔韧绵延。笔者认为，舞者柔韧度的训练除了从小的软度训练外，最富效果的还有太极和瑜伽。

3. 灵敏度的训练。

舞蹈灵敏度，是指人体在各种舞蹈动作突然变换的条件下，快速、协调、敏捷、准确地改变人体运动的空间位置和运动方向而完成某一动作的能力。它是舞蹈运动神经活动的反应，决定判断的准确及反应速度的快慢。通过力量和速度控制身体的移动以及变换方向，通过耐力保持舞蹈运动的连续性，通过柔韧体现舞姿的优美，并避免或预防运动损伤的发生。然而，灵敏度是人体综合能力的反应，受遗传因

素影响很大，训练只是对舞者灵敏度的加强和提高，具体的训练方法可采取：

(1)触摸训练。舞者高度的灵敏度，是其大脑皮层分析综合能力高度发展的体现。人体末梢神经的反应在舞者的手上体现最快。因此，组织学生触摸冷、热、光滑、粗涩等物品，可增强手的感知能力。

(2)平衡训练。人体的灵敏度是在中枢神经系统指挥下的综合能力的表现。学生的运动速度、平衡能力、听觉和视觉的感知能力等都具有很大的发展潜力，舞蹈训练要抓紧这一时期的训练。平衡与身体的肌肉素质、身体的协调性以及对周边事物的关注和舞者的心态有着密切的关系。

(3)大脑训练。灵敏度是人体各种分析器官和运动器官机能密切配合的结果。舞蹈时准确而迅速的控制力，取决于体内各种分析器官和运动器官能力的提高。因此，训练灵敏度的方法多种多样，而最重要的一点是大脑的训练，如单手抛双球、双手抛三球、抖空竹等一些锻炼大脑能力的训练。这样不仅可以使学生掌握各种各样的舞蹈技能，还可以提高人体各种分析器官和运动器官的功能。久而久之，舞蹈运动的灵敏度自然提高。

4.耐力训练。

耐力是指人体持续进行较长时间运动的能力。它是舞者健康水平和体能好坏的标志。耐力与心血管、肌肉、呼吸器官的营养供应密切相关。心血管保证人体在较长时间活动中营养和氧的供应及代谢能力；

肌肉承受人体运动系统的负荷；呼吸系统保证氧的供应并形成气力。舞蹈训练要着重注意耐力的训练，并在训练中注重中枢神经系统、呼吸系统、有机体机能和肌肉群的耐力训练。具体方法可采取：

（1）跑步训练。耐力是舞者的一项重要素质，舞者的耐力训练可以通过跑步的方式来提高。舞者的耐力训练有其自身的规律和特色。在不同的音乐、场景、舞蹈语汇、情感等条件下，舞姿的千变万化，需要舞者在较长时间中保持耐力和充沛旺盛的体能，并且舞蹈训练时间也长，训练次数多。因此，跑步的具体方法可以结合舞蹈训练的特点来确定。

（2）弹跳训练。随着舞蹈事业的不断发展，舞蹈作品越来越繁多，对舞者舞姿的要求也越来越高。如舞蹈中跳的技巧就要求学生有腾空感，动作轻盈，且空中造型优美。这种克服体重而瞬间起跳的爆发力，即我们平时所讲的弹跳力。在弹跳时保持身体的上升力，并控制自身体重的下落速度，这就是舞蹈运动中的腾空感。舞蹈动作的飘逸和轻盈，靠的就是腾空的控制能力。在舞蹈训练中，弹跳的动作有原地的弹跳、舞动中的弹跳和起步的弹跳。无论哪一种，在训练时必须抓住向上腾飞的感觉，带着腾飞的意识，同时注意动作的节奏和起跳后落地的姿态要保持轻盈、飘逸、优美。

（3）训练的阶段性。舞蹈训练大都从少年开始。现在舞蹈训练“从娃娃抓起”，使舞蹈训练的起始年龄越来越小。人体耐力水平与人体发育程度是一致的。什么年龄段进行怎样的耐力训练，这是舞蹈训练必须注意的问题。如果耐力训练水平与学生人体发育程度不一致，非但

不能得到良好的效果，反而会严重损害学生的健康。在舞蹈训练的不同年龄阶段中，应以心率指标作为判断耐力训练负荷强度的标准，决不能随意在耐力训练上加码。训练是有目的和标准的，只有在学生主动并力所能及的前提下投入正确的训练，且紧密配合呼吸，使中枢神经、内脏系统和运动系统等都在一种良好的状态下进行，才能为机体承受较大的运动负荷创造良好的条件，促进耐力水平的提高。同时，还要培养学生吃苦耐劳、坚韧不拔的意志和毅力，提高学生训练的信心，激发学生的训练兴趣。在阶段性训练过程中，针对不同年龄段的学生，应制定出不同的耐力训练的纲目和方案，以便科学地训练，取得更好的成效。不管是哪一个年龄段的训练，耐力的训练所消耗的时间和能量是很大的。因此，要及时给学生补充能源物质，使机体尽快消除疲劳感，更快更好地恢复，以利于下一次的训练。

5.协调能力的训练。

舞蹈的协调能力是指人体各器官、各系统以及各肌群在正确的时机、以恰当的动作方向及速度平衡稳定且合韵律性地共同完成舞蹈动作的能力。协调能力不是一种单纯的运动素质，它是机体各器官、系统的机能和舞者各种能力的综合表现。

协调能力是舞者必备的基本能力，这种能力的基本素质因人而异，涉及基因遗传和生长发育等多方面的因素。舞蹈作品能否得到充分的舞台演绎，舞者的整体协调能力的好坏是成功的决定因素之一。舞者协调能力的高低，取决于舞者训练的程度。而协调能力训练的程

度取决于训练方法的科学含量的高低。舞者协调能力的发展，取决于对身体进行合理的技术训练和平衡的心理素质的充分发挥。

自然是协调的，宇宙是协调的，人与自然也是协调的，人体协调是大自然的协调的一种表现。

(1)开发右脑。人体是一个高度复杂的有机系统，是大自然演化而成的最高生命形式。人类大脑具有记忆、创造以及思维方式和文化素质等方面的巨大潜能。

根据人体解剖学，人的大脑是一个球体，大脑左半球管理右侧肢体的经络和神经；大脑右半球管理左侧肢体的经络和神经。大脑两个半球是两个相对独立的系统，其功能有明显差异和各自特点，并有明确的分工。左右半球以不同的方式进行思维活动。左脑侧重于抽象思维和逻辑思维，主管人的语言、逻辑、数学、分析、判断等语言性功能，以线性方式处理输入的信息；右脑侧重于形象思维或直觉思维，侧重于空间关系、艺术、感情等非语言功能，以非线性方式处理输入的信息。人类长期以来在劳动和生活中形成了以用右手操作为主的习惯，这有利于左脑的发展。特别是人类进入文明社会，传统习惯逐渐成为规范，以右手操作为主成为传统的“正确姿势”，小孩从一开始进行外部活动就接受以右手操作为主的训练。因此，往往左脑运转，而右脑却被久久闲置而未得到开发，影响了智力发展和平衡。开发右脑，就是要使左右脑的功能发挥平衡、思维活动平衡、协调能力平衡。要达到左右脑平衡，可以采取如下方法：

一是让学生练习钢琴或其他乐器。因为乐器的练习迫使人脑功能

逐步对称，同时增强人体的协调能力。

二是编设一些与右侧操作为主的传统习惯相反的舞蹈训练动作和左右一样的动作，促使学生在舞蹈运动中的身心的平衡和协调。

三是加强左脚左手的力度训练，使左右的动作力度达到一致。

（2）高度传导。人体各器官、系统的功能都是直接或间接地在中枢神经系统的控制之下进行整体调节的，这种调节的反馈又通过人体脊髓上传到达大脑皮层的感觉传导路径。舞者对音乐的听觉和辨别，对形状、颜色、大小、远近的衡量，舞蹈中的跳跃、旋转、翻腾、造型、配合等反应，无一不是通过神经系统的调节和传导而完成的。在学生的训练场地设立镜子，老师的辅导，同学之间互相提醒等，其目的都是使学生在训练的过程中不断矫正、调控和提高，使神经系统达到高质量传导。

①让学生多听音乐。实践证明，通过大量旋律优美、节奏鲜明的音乐刺激学生的中枢神经，不但可以产生出良好的舞蹈感觉，还可以使舞蹈保持一个合适的舞动速度，由音乐语汇的变化为学生营造舞蹈的节奏，形成舞步，构成组合，组成节目。同时，在训练中欣赏音乐，可提高学生肌肉收缩能力，调整肌肉放松程度，诱发学生的兴奋，从而产生听觉和动作的联合知觉。

②让学生方向明确。人体辨别方位的器官为大脑前庭器官，它是人体对自身运动状态和空间位置的感受器。当身体进行移动、旋转或变速时，速度的变化刺激前庭器官，引起相应的感觉和反应，引起骨骼肌紧张性改变、眼震颤及植物性功能改变。舞蹈训练中，前庭功能稳定

性好的学生，在前庭器官感受到刺激时，所发生的反应就较弱，这就有利于提高学生做各种旋转时的空间知觉能力，形成舞蹈感觉。为达到这一点，可以加强对学生的旋转训练和空间感知训练。

③改变习惯动作。由于人体感觉的恒定性，人的知觉能更真实地反应外部物体固有的特征，但也会使造型观念形成习惯。要使学生在训练中改变习惯动作，就要让学生知道舞蹈感觉是具体的，而不是抽象的，是千变万化的，而不是一成不变的。如果把舞蹈感觉看成是抽象的、概念的、一成不变的，就会造成训练上的概念化、雷同化、习惯化。只有经常改变学生的习惯动作，才会造就学生不断创新和建立新的协调的感知能力。

④开辟反向训练。人体是一个极其复杂的系统。如果从人体感觉器官的生理机制、神经系统和感觉传导的复杂过程中弄清楚了人体感觉产生的特征，就会使舞蹈训练找到提纲挈领的方法，得到事半功倍的效果。

要增强学生舞蹈运动的协调性，反其道而行之是有效的方法之一。老子说，正反是同时存在的。正就是反，反就是正，前后亦如此。自从舞蹈产生以来，历代有远见卓识的舞蹈老师设计了很多适合学生训练的舞蹈动作，这些动作对提高学生的舞蹈能力有很好的作用。然而，为使学生的舞蹈运动协调性不断加强，也可在训练中安排一定数量的反向动作的训练。

(八)对传统训练的反思

当前,由于改革开放的力度越来越大,西方文化的渗透也越来越多。致使有些人不自觉地去模仿某些西方文化的形式,却看轻了自己国家的本土文化,这是个不容乐观的问题。

当前在院校舞蹈专业中有少数学生心理上排斥自己本国的文化,认为学习这些本土文化是老土、没面子、丢人,这让人深深痛心。我国是一个历史悠久的文明古国,民族文化发展几千年,民间文化极为丰富,学校的艺术教育有责任和义务去传承、弘扬、发展它们,否则,历史悠久的民族民间文化将在时代的巨变下濒临失传的危机。而下一代青少年将因成长期民族舞蹈营养匮乏,被蹦迪之类的扭摆舞浪潮席卷而去。

在集体训练中和公开观摩课上,有些学生自始至终眼皮都不敢抬一下,面部表情僵硬或动作似做非做,跟不上节奏等,这种怯场现象背后掩藏的,是不敢面对自我,缺乏自信心。

今天,素质教育已被越来越多的人关注和谈论。但现行教育体制上的一些问题,使得素质教育在具体实施上还存在许多障碍。就说舞蹈,大家都认识到它在自我修养、在文化传承上的功能和重要性,但在中学很少开设这门课程,这也在某种程度上说明了中学生素质教育的不完善。

六、舞蹈训练的保健



舞蹈训练的保健,就是舞蹈工作者在习舞过程中,为保障身心健康而进行的训练。

(一)遵循天人合一的规律

一个人从出生、婴儿、幼儿、儿童、少年、青年到壮年、中年、老年的发展阶段,是人体结构、人体形态和心理素质不断发展变化再到相对稳定的过程。

古代的《黄帝内经》早已道出了人生的奥秘。

黄帝问岐伯:听说上古时代的人都能够年过百岁而不显出衰老的迹象,而现在的人到了五十岁动作就显出衰老了,这是因为时代的变迁,还是人们违背了养生之道的缘故呢?

岐伯回答:上古时代的人,一般都懂得养生的道理,效法阴阳,明白术数,所以能够做到形体与精神两相吻合,活到寿命应该终了的时候,度过百岁才死去。现在的人就不是这样了,把酒当作水饮,好逸恶劳,酒醉了还行房事,纵情色欲,因而竭尽了精气,散失了真元。由于不知道保持精气充沛、蓄养精神的重要,只顾一时欢乐,背离了养生的真正乐趣,作息没有一定规律,所以五十岁便老了。

上古的圣贤之士经常教导民众，对于四时不正的虚邪贼风要能够适时回避，同时思想上保持清静，无欲无求，使真气居藏于内，精神内守而不耗散。这样，病从哪里来呢？所以他们的精神都很宽闲，欲望不多，心境安定，没有恐惧。虽劳形体，并不令其过分疲劳。真气平和而调顺，每个人都能随心所欲并感到满意，吃什么都觉得香甜，穿什么都感到舒服，随遇而安。人们相互之间从不在意地位的高下，人人都自然朴实。所以不正当的嗜好不会干扰他们的视听，淫乱邪说不能诱惑他们的心智。不论愚者、智者、贤者、不肖者，对于酒色等事，都不贪恋寻求，这就符合养生之道了。总而言之，他们之所以能过百岁而动作还不衰颓，这都是他们的养生之道完备而不偏颇啊。

岐伯说，从生理规律来讲，七岁的女孩，肾气已经充足了，开始换牙，毛发之类也开始生长。到了十四岁时，天癸发育成熟，任脉畅通，冲脉旺盛，月经按时而行，所以能够生育子女。到了二十一岁，肾气平和，智齿长就，身体也发育成熟到极限。到了二十八岁，筋骨坚强，毛发长到了极点，身体十分强壮。到了三十五岁，阳明经脉衰微，面部开始焦枯，头发开始脱落。到了四十二岁，三阳经脉都衰退了，面部枯槁，头发变白。到了四十九岁，任脉空虚，冲脉衰微，天癸枯竭，月经断绝，所以形体衰老。

男子八岁时，肾气旺，头发长长，牙齿更换。到了十六岁时，天癸发育成熟，精气充满，于是男女交合，便能生子育女。到了二十四岁，肾气平和，筋骨坚强，智齿生长，身体也长得够高了。到了三十二岁，筋骨粗壮，肌肉充实。到了四十岁，肾气衰退下来，头发初脱，牙龈萎缩。到了

四十八岁，上体阳明经气衰竭，面色憔悴，鬓发斑白。到了五十六岁时，肝肾之气就衰竭了，筋脉也消损了，导致四肢运动缓慢而无力气。天癸枯竭，精气少，肾脏衰，形体精神都感到痛苦。到了六十四岁，齿发脱落。就人体而言，五脏中肾脏立水，它接受五脏六腑的精华加以贮存。只有脏腑旺盛，生藏才有精气排泄。现在年岁大了，五脏皆衰，筋骨无力，天癸竭尽，所以鬓发变白，体态沉重，步态不稳，再不能生育子女了。

古代黄帝和岐伯的对话，以朴素而又客观的道理，精心描述了人体结构、人体形态、心理素质的发生、发育、发展的规律和相互促进、相互制约的客观规律，以及与之相应的生存、生活、保健的规律。同时，还根据天时地利、一年四季、风雨雷电、日月星辰等的影响，总结出适应生发、阴阳平稳、天人合一、丰衣足食、保健防病的方法。

春季的三个月，是所谓推陈出新、万物复苏的季节，天地间俱显出勃勃生机，草木得以繁荣。人们应当入夜而眠，早早起床，到庭院里散步，披散头发，舒张形体，使神气随着春天生气而勃发。提倡生长不要扼杀，提倡给予不要剥夺，提倡奖赏不要惩罚。这恰恰是对春天生长的大气所必需的呼应，是人们养生的必然选择。违背这个道理就会伤肝，到了夏天就要得寒变之病，供给夏季养生的物质基础也就差了。

夏季的三个月，是所谓“草蕃木秀”，繁衍秀美的季节。这中间，天地阴阳之气相互交合，植物也开花结果。人们应该夜睡早起，不要嫌恶白天太长，要让心中无存郁怒，容色秀美，并使腠理宣通，暑气疏泄，表现出外在的美。这是对夏天“宜养”的呼应。违反了这个道理，心会受

伤，到了秋天，就会得疟疾，供给秋天收敛的能力也就差了，冬天来临时就会患重病。

秋季的三个月，是所谓“收容平藏”、万物成熟的季节。天气劲急，地气清明。应该早睡早起，听见鸡叫就起床，使精神旺盛充足，借以舒缓三秋的肃杀。精神要内守，使秋气得以和平。不使意志外驰，而令肺气清匀。这是对秋天“收养”的呼应。如果违背了这个方法，肺会受伤，到了冬天，就要生不消化的飧泄病，供给冬天潜藏之气的能力也就差了。

冬季的三个月，是所谓“紧闭坚藏”，生机潜伏的季节。水都结成冰，地也冻裂了。人们不要扰动阳气，应该早卧晚起，一定要等到天光大亮再起床。使意志伏藏，像有私意似的，又像已有所得。还必须避寒就温，不要让皮肤开泄出汗，这就是适应冬天伏藏的方法。如果违背了此种道理，肾会受到伤害，到了春天，就要得痿厥病，供给春季生养的能力也就差了。

万物如果都不失保养之道，生气也就不会衰竭了。人们如果能按照春生、夏长、秋收、冬藏的生发规律，以顺其根本，则四时循环，得以维持生机。习舞者如果能按四季气候变化的规律来进行训练，则可事半功倍，元本丰厚，突飞猛进。

自古以来，人与自然相通相合是生命的根本。天地之间、人体结构、人体形态和心理素质，都与自然之气相通。如果遵循这个规律，就能使阳气巩固而不失掉，即使有贼风虚邪，也不会对人体构成危害。如果违反这个规律，阴邪之气就会伤害身心。因为人体有阳气，就像天上

有太阳一样健行不息。阴气是蓄藏精气的，就像地上的雨水一样滋润万物。如果阴不胜阳，阳气迸逼有疾之处，病就发作。如果阳不胜阴，五脏之气就会相互流窜，以致气血不通。因此，阴阳是宇宙之中的规律，是一切事物的本源，也是生物生息的根本。阴阳在人体内是相对平衡的。如果阳气偏胜则产生"热"症，使身体受损害。而阴气偏胜，则产生"寒"的现象，一样使身体受损。人体结构、人体形态和心理素质的发展，与阴阳的变化和平衡有着密切的关系。

(二) 生命与自然和谐

生命是蛋白的存在方式，这种存在方式的本质在于生命体在与其外部自然界的相互作用中不断新陈代谢。这种新陈代谢如果停止，生命也就随之停止。

阳光、空气、水是形成生命的三种基本条件，也是人类在地球上取之不尽，用之不竭的财富。也正因为如此，人们因习以为常而忽视其作用和价值。特别是由于现代物质文明逐步升级，人们对自然生存要素的认识更趋模糊。其实，有机生命运动离不开自然。从人们的生活中就可得到印证。人类生存于大自然，工作、生产、生活都离不开大自然。无疑，舞蹈训练也离不开大自然。

(三) 多沐浴阳光

能量守恒是物质运动的普遍规律。人的生命的能量，实际上是靠热量的转换来形成的。而地球上的一切热量之源，都来自太阳。

植物需要阳光进行光合作用来维持生命。人不仅通过食用植物、动物来间接地摄取来自太阳的能量，而且需要阳光照射以吸取热量抗寒，利用阳光灭菌消毒，激发人体内某些物质的新陈代谢，加快钙质的产生等等。

当今的舞蹈专业学生，一天中很大一部分在寝室睡觉、玩电脑，要么就是在排练厅练功，在教室上课，几乎一天到晚都在室内，与外界接触少，沐浴的阳光也少，这使大部分学生白净而不结实，高挑而无力量，俊俏而不阳刚，形成了“豆芽菜”体型，其舞姿中缺乏阳刚的表现力。因此，舞蹈学生必须经常沐浴阳光。

(1)每天要尽量保持有较多的时间接触阳光。如早晨室外跑步，下课后室外活动等。

(2)教学上要有意安排一些室外训练项目，使学生在沐浴阳光中训练体态和舞姿，这样既增强了体质，又训练了舞姿，还可使学生的心理更健康。

(3)适时组织一些郊外活动，如爬山、郊游等，让学生接触大自然，亲近阳光。

(四)呼吸好空气

有关分析资料证实，人们每时每刻呼吸的空气的质量对人体健康至关重要。所以，习舞者要注意经常保持训练、生活环境的空气清新，避开被污染的污浊空气。同时还要通过训练掌握正确的呼吸方法。

(1)进行时间长短不一的屏气训练。屏气能对人体肺泡数量、肺泡

单位容积、气泡壁的阻力产生良好的稳定作用，促使呼吸系统、循环系统、神经系统等的发育和强健。

（2）进行鼻孔深呼吸训练。鼻孔深呼吸使体态端庄，呼吸平稳，头脑清醒，面部表情适应性强。而这些，正是舞者需要的良好素质。因此，在舞蹈训练、上课和平时生活中，都可以做一些鼻孔深呼吸训练。

（五）养成多喝水的习惯

水是地球上人类和一切生物赖以生存的物质。人类在生活和生产中都不能缺少水。作为舞者，无论训练和表演，其运动量都非常大，对热能转换的数量和质量要求都比较高。因此，习舞者必须学会喝好水。

（1）每天都要喝一定量的水，以满足人体的正常需要。

（2）每天早晨都要喝一杯水。早晨起床漱口后喝一杯清水，以冲洗胃肠的残渣和毒素。有条件的话，可喝一杯阴阳水（一半热水和一半冷水混在一起），可使人体阴阳平衡。

（3）在练功之前可以喝点水，练功的过程中最好不要在口渴时急于喝水，要喝也只能在呼吸平稳后才喝。绝不能在气喘吁吁的时候喝，更不能在喝水中呛着，以免对肺和支气管造成伤害。

（4）平时想喝水时就要喝水，绝不能忍着口渴去练功、上课。

（5）控制喝水速度。喝水要注意速度，一般是小口地喝。绝不能屏着气大口喝水。

(六)把好进口和出口关

1.把好进口关。

进口即摄入水和食物,要讲究质和量,讲究适度和平衡。

(1)适量喝水(前面已讲过)。

(2)保障蛋白质的供应。舞者身体对蛋白质的需求量很大。平常饮食中,要吃一些鱼、肉、蛋、奶、豆、谷、薯类等动植物食品,使蛋白质的摄入既满足人体需求,又不过量。若人体蛋白质摄入不足,就会使生理机能下降;若摄入蛋白质过量,又会增加人体肝脏和肾脏的负担,影响人体正常代谢。蛋白质的代谢呈酸性,过多蛋白质会使人体内部的酸度增加,导致酸碱失衡,人就容易疲劳乏力。因此,舞者平时饮食中一定要高度注意,使蛋白质的摄入适度。代谢平衡,就会精神抖擞、刚劲有力。具体的摄入量因人而异,要根据自身情况掌握。

(3)适量吃糖。糖是人体主要的能源物质,可维持中枢神经机能,保护肝脏。人体内的糖以淀粉为主要来源,由蛋白质和脂肪转换补充。人体内的糖在血液中以葡萄糖的形式存在,在肝脏和肌肉中以糖元的形式存在。正常情况下,糖的分解和合成保持动态平衡,血糖含量是反映这个平衡的标志。人吃饱喝足后,淀粉经消化以葡萄糖的形式被吸收进入血液,血糖便上升。这时肝脏、肌肉合成糖元过程加强,血糖很快就达到较高水平。人在运动后或饥饿时,能量消耗较多,肝糖原、肌糖原能量不足,运动能力便会下降。所以,人体处于长时间运动状态下,血糖下降就成为运动能力下降的因素。因此,舞者务必注重糖的摄

人。如果运动量不大,运动时间短,体内糖元不致耗尽,体内储备的糖就足够用了。如果运动量大,运动时间长,那么就要适当补充糖。要特别注意的是,糖不能多吃,多吃的糖不会转变为糖元储备,而是会转变为脂肪,导致人体发胖,影响健康和体态。正确的方法,是平时按照饮食习惯摄入糖分,在长时间训练和演出两小时之前吃点糖或喝点糖水,来维持血糖恒定浓度,为舞蹈运动提供足够的能量。

(4)适量摄入脂肪。脂肪是高热量食物,它提供人体日常生活及运动时的能量,同时起保护和固定人体器官的作用,皮下脂肪还有保温作用。食物中含有一定的脂肪,是人体生理所必需的,但不宜摄入过多。尤其是舞者,对自身形体要求特别严格。脂肪摄入过多,体重就会增加,体态就会变形,运动能力就会减弱。但脂肪摄入太少,不仅体态干瘪,体内葡萄糖和糖元的转换也会有障碍。因此,舞者必须把好饮食与运动平衡这个关。关键是要了解体内供能系统的工作原理。脂肪转换为热能受氧的利用率的影响,只有在强度较低、氧供应充足时,脂肪才能大量被利用。因此,人体进行40分钟以上小运动量、低强度的有氧训练,才能够"燃烧"脂肪。只有摄入少、消耗多,才会起到减肥的效果。所以,舞者不能有随心所欲地大饱口福之举。

(5)合理补充其他食物。当今食品五花八门,随时随地都可以买到。然而,作为舞者,饮食方面还是有些需要注意的东西。笔者认为,舞者最少要注意一下三点:

一是不喝酒。因为酒精对人体神经系统和循环系统都有影响,喝了酒会影响稳定性,使舞蹈动作失去重心而导致失衡,同时影响到人

的情志。

二是不抽烟。因为烟对人体有百害而无一利。抽烟影响肺部健康，影响呼吸，老化皮肤，抑制食欲。

三是不吃太多辛辣食物。辛辣食物可以调节和促进人的食欲。但是辛辣食物吃得太多，容易上火。

2.把好出口关。

食物进入胃后，通过胃的运动，逐渐和胃液混合，再进入十二指肠、小肠、大肠蠕动，最后成为粪便送到直肠，排出体外。

从入口到出口，肝脏是最重要的代谢器官。从胃肠吸收的养料在进入人体全身血液循环前，必须先经过肝脏处理。因此肝脏是人体消化系统的枢纽。

还有一个出口通道是泌尿系统，包括肾脏、输尿管、膀胱和尿道。肾脏俗称腰子，左右各一，主要功能是形成尿液，排除代谢产生的废物，同时维持水、电解质和酸碱平衡。输尿管上接肾盂，下接膀胱。输尿管通过管壁的节律性蠕动，将尿液从肾盂输送到膀胱，经尿道而排出体外。

笔者认为，舞者在排便方面必须注意如下几个方面：

(1)不要过度忍胀。无论大便或小便，都要顺其自然，绝不能过度忍胀。因为过度忍胀会使排泄系统的各个部位和器官紧张，造成器质损坏，致使中年以后出口不紧。只有按照自然规律按时排便，才不至于损坏排泄系统。同时，自然排放大小便可使体内毒素、废渣及时排出。

(2)不要急放急排。无论大便或小便，排放之前因为器官的蠕动而有紧急感，但解排时绝不能无控制，而是要稍有控制，缓慢排放。同时，在排放时要上下牙齿闭合，平闭嘴唇，这样既可以预防痔疮，又能增强小便控制能力，保障器官功能的自然和持久。

(3)每天都要排便。人体的出口就像烟囱，烟雾的出口带动火炉的燃烧和调节温度。人体出口的顺畅带动体内通道的顺畅，可防止结石、小便潴留、便秘等疾病。

(4)保持出口润畅。人体出口的润畅来自入口的水量和食物的性质，所以平时一定要适量喝水，食用不上火的东西，多吃瓜果蔬菜，如黄瓜、西瓜、地瓜、苹果、梨等润肠的食物。

(七)度好青春期

青春期又称为发育期，是由儿童过渡到成年人的一个阶段，即从第二性征开始出现至性成熟、体格发育完全的一段时期。青春期的到来，有很大的个体差异，女孩一般比男孩早两年开始，但不论男女，都有早晚的差异和特例。按照我国卫生部门的统计和前人总结的经验，一般从10岁到20岁为青春期。由于遗传、环境、营养和疾病等原因，青春期有早有晚，都属于正常现象。

1.青春期的变化。

青春期的发育表现在体型、生理功能、性器官、第二性征等方面，尤其是生殖系统，在10岁以前变化很小，而在青春期则迅速发育，以

后逐渐达到成熟。在此期间，身高少则每年增高 6 至 8 厘米，多的可达到 10 至 11 厘米。一般情况下，身高长到一定年龄就不会再往上长，女孩一般长到 19 岁，最多到 22 岁。男孩则一直长到 22 至 25 岁体型才定下来。骨骼和体型变化，女孩比男孩早两年左右。多数女孩在出现身高激素增长高峰后一年开始月经初潮，此后身高增长速度逐渐缓慢下来。在 18 岁时，男孩身高可达到 170 厘米左右，女孩身高在 159 厘米左右，相差约十几厘米。青春期的体重每年增长 5 至 6 公斤，多的达 8 至 10 公斤。女孩一旦进入激素增强阶段，会比同龄男孩长得高些、重些。到 14 岁左右，男孩身高和体重往往超过同龄女孩，至成年后形成男子身体较高、肩部较宽；而女子身体丰满、臀部较宽的不同体型。

青春期，无论男孩女孩，肺活量与握力等功能发育也随着年龄的增加而上升。而和体型变化不同的是，青春期身体功能的发育在任何年龄段男孩都比女孩快，而且年龄越大，差距越明显。所以无论男女孩，都应该充分抓住这个时机，舞蹈学生更是要过渡好这一时期，加强舞蹈运动的训练，使心肺和肌肉得到充分的发育。

进入青春期后，脑和神经系统的功能迅速完善，神经细胞进一步分化和成熟，思考和理解能力进一步加强，推理、分析和判断能力以及对事物的反应能力不断提高，脑的记忆能力不断加强，记事连贯有条理。另一方面由于青春期生长发育快，脑的兴奋性比较大，情绪易激动，抽象性的推理、联想等思维能力与成年人相比尚有较大差距，因此必须努力学习，训练自己的思维能力。当然，青春期身体容易疲劳，训练也要注意劳逸结合。

到了青春期，由于体内性激素的作用，男性开始变声，喉结突出增大，面部长胡须，腋下和阴部生出毛发，第二性特征明显，包括睾丸、附睾、精囊、前列腺、阴茎等性器官发育成熟，平均在16岁左右出现第一次遗精，女性第二性征中乳房发育最早，在10至12岁之间乳晕增大，类似肿块，以后乳房逐渐增大，乳头凸出，骨盆变大，皮下脂肪增厚，腋毛和阴毛相继长出，大约在13至14岁开始有月经，性器官发育成熟。

值得注意的是，由于气候、社会环境的变化和生活水平的提高，部分男女儿童的发育在年龄上有所提前，过渡好青春期的工作就要提前跟进，舞蹈训练的方法和措施就要因人而异并因地制宜，以使训练适应不同地域、不同情况。

2.青春期的卫生。

由于青春期男女生理上的变化，引起了心理方面和卫生方面的许多问题，这些问题如果不及时解决，将会影响到青少年的身心健康。因此，在舞蹈训练中，必须引起我们高度重视。

一是要讲解卫生知识。男女进入青春期，老师和家长都要告诉孩子这是由儿童过渡到青年的生理上的自然变化，是健康人必经的阶段，使学生能正确理解青春期的发育过程，正确对待这个时期出现的生理现象。如男孩出现第一次排精，女孩出现月经初潮，都是非常正常的，绝不是什么不可告人的丑事。同时要告诫学生，青春期的冲动是要控制的，是不可以放纵和随意的，是有法律规范和受法律保护的，是有社会责任的，来不得半点马虎、更不可随意逾越。不然，就会造成社会

危害，酿成身心苦果，造成不良影响。

二是要分散青春期的注意力。由于青春期的变化，身体在逐步发育，神经系统功能日臻完善，脑的兴奋性比较强，情绪容易激动，青春欲望也不断膨胀。这就需要分散这方面的注意力。要帮助青春期的学生培养坚强的毅力，克服不良习惯；端正思想，科学对待青春期，把精力集中到学习、训练和优良有益的集体文娱活动上去；适当加大训练强度和持久度，使学生产生正常的疲劳而早睡早起，不睡懒觉不赖床；内裤不能太小、太紧，被子不要盖得太多、太厚；绝不能观看黄色视频及书籍，更不能玩弄生殖器；要教育学生不要染上吸烟、喝酒等不良嗜好，以免影响青春期的正常发育和身体健康。

三是适当增加营养。由于青春期是人体生长迅猛的时期，因此必须注意营养。青春期发育所需要的营养是全面的，包括蛋白质、脂肪、维生素、碳水化合物和无机盐等，都要均衡地摄取。这些人体需要的营养素，大多存在于各种动物和植物性食物如肉、鱼、鸡、蛋、豆类及各种蔬菜中。所以，学生在饮食方面不能挑剔。同时，青春期要适当地吃点雄鸡之类可以促进青春期正常生长、发育的食物。

3.青春期的训练。

青春期学生的身体处在生长发育的过程中，此时身体的结构、形态、各器官系统的功能和心理状态都处在变化之中，并且每个人都会呈现各自不同的特点。因此，在舞蹈教学训练中，要采取相应的措施，来促进他们身体的生长发育，在训练中塑造身体，在塑造身体中获得

舞蹈训练的最好成效。

青春期的舞蹈训练，可以说是一个系统的学科，几篇文章甚至几本书都难以说得清楚。好在对待复杂事物可以提纲挈领，总结经验。笔者尝试以通俗简单的归纳来说明自己的想法。

一是训练因势利导。前面已经讲到，青春期的学生在体型、身体功能、神经系统等方面都在变化，生长发育不均衡，骨骼承受力和肌肉弹拉能力不及成年人。骨骼处于生长旺盛时期，脊柱生理弯曲较成年人小，神经系统对肌肉的调节不够完善，关节活动幅度大而使关节不稳定等，这些都是训练中要注意的问题。所以，青春期训练必须因势利导，在训练中应注意身体素质的全面训练和发展，注意肌肉群和耐力的训练。要培养学生正确的姿态，掌握正确的舞蹈发力诀窍和动作要领。避免过多的从高处向地面跳下的练习。注意培养学生动作的协调性，帮助他们提高肌肉群运动的感觉和节奏感以及肌肉的放松能力。训练关节周围肌肉群的力量和柔韧性。

二是训练循序渐进。青春期学生身体各个器官都处在发育、发展和变化之中。在训练运动量的安排方面应以有氧运动为主，强度可稍微大一些，但密度一定要小，间歇次数要多，练习时间不宜过长。舞蹈训练持续的时间及训练强度只能逐步增加，运动负荷只能逐步加大。决不能操之过急，以免学生的身心受到不良影响，有损身体健康。特别要注意的是，老师一定要在训练中指导好学生正确呼吸，强调呼吸的方法，训练丹田和呼吸支点的运用，并注意与动作的频率密切配合，以促进呼吸器官的发育。要让学生掌握呼吸的节奏和呼吸的规律，以及

爆发力和肢体大幅度活动与呼吸及短时间内屏气、憋气的配合。

三是训练方法要通俗直观。青春期学生大脑皮层发展尚不完善，分析综合能力较成人差，小肌肉群发育也不完善，所以掌握复杂、精细的动作较为困难。但他们的直观思维能力相对较强，善于模仿，对示范等直观教学容易接受。所以，对青春期学生的教学要多采用直观教学和示范教学的方法，多运用简单而又形象的语言进行讲解，然后要学生进行模仿性的练习。教学活动要生动活泼，形式多样，丰富多彩。同时注意培养学生的思维能力，鼓励和启发他们，提高他们训练的自觉性和积极性，激发他们对训练的兴趣，提升他们的理解能力和感悟能力，加深他们对舞蹈的全面了解，从而发挥各方面的潜在能力。同时，要想办法消除他们在训练后的疲劳，防止动作的失误，预防对身体的损伤，加强对他们的保护措施，提高他们的自我保护能力。在教学训练中，还要考虑男女学生不同的生理特征，安排适应不同性别学生的不同训练方法。

(八)预防感冒等疾病

感冒是风邪侵入而引起的病症，一年四季，以冬春两季为多，俗称伤风。由于感冒是受风邪所致，表现症状有轻重不同。若体质较好，感冒轻微，即使不吃药也可以自愈；若体质虚弱，感冒较重，则要高度注意，并采取有效治疗措施，一般以发散风邪、扶助正气为主要方法。

感冒有风寒感冒、风热感冒、病毒性感冒之分。风寒感冒多发生于冬季，风热感冒多发生在春夏之季，病毒性感冒多发生于冬春之季，若

在夏季感冒，则往往挟暑邪，而暑邪又多挟湿热，所以若在夏秋之交感冒，病情就较为复杂。挟湿热的症状是发热，身重头重，肢体疲倦，口淡胸闷，恶心呕吐，腹胀或大便溏稀，舌苔厚腻。

风寒感冒有轻重两种。轻症为普通感冒，其症状为怕风，稍微发热或不发热、鼻塞流清涕、头痛或兼咳嗽，舌苔薄白。重症则为重感冒，其症状为怕风怕冷，头痛发热而无汗，全身骨节酸痛，鼻塞流清涕，舌苔厚腻。

风热感冒的症状为发热，稍微怕风，有汗不畅，头胀口干，咽痛目红，或咳嗽有痰，舌质略红，舌苔薄黄。

病毒性感冒是因通过呼吸道传播的流感病毒引起的急性流感。起病大多突然，先有畏寒，续有高烧、头痛、全身酸痛和软弱无力，伴有眼干、咽干、鼻塞等呼吸道感染症状，有的伴有肠胃症状，如恶心、呕吐、腹泻等。有的病情从开始就非常严重，引起哮喘、支气管炎、扁桃体炎等，如治疗不及时，还会并发其他系统和器官病症，或留下后遗症。

习舞者要充分认识到预防感冒的重要性。

由于舞蹈专业选材的需要，学生一般十二岁就开始入校习舞。学生年龄小，走入新的校园环境，由全日制的文化课突然变为以舞蹈专业为主、专业与文化并修的学习，整个学习和生活的内容与节奏都有很大的变化。他们往往不知道随着一年四季的变化而增减衣服，不注意饮食的合理，不知劳逸结合，因而很容易感冒。而且感冒了又不知如何采取快速有效的方法治疗和康复，以致严重影响身体的发育，影响学习和生活。

根据笔者多年防治感冒的经验，认为可以从以下方面来防治感冒。

①四季调节。不管是北方还是南方的学生，一定要让他们知道一年四季的天气变化和如何适应这种天气变化的生活知识以及生活规律，学会碰到风雨雷电、雨露霜雪或天寒地冻、酷暑炎热的天气如何处理生活事务，从而积极适应天气的各种变化。

②注意冷热。作为舞蹈学生，总是处在手舞足蹈的状态。这样一来，就很容易出汗，因此，学生在训练时要注意身上的衣服适度的添减，不要等汗湿了再脱衣服，而首先应该少穿衣服，越练越热，就不至于受寒，而又不汗湿。同时，如果在寒冷的季节和寒冷的天气训练，倘若汗湿了内衣，训练结束后应尽快脱换，并擦干身子，这样就不至于穿着汗湿的衣服以致受寒感冒。

在炎热的天气中训练，特别要注意自身的降温。当然现在条件好，训练时可以开空调，但根据“冬练三九，夏练三伏”的原理，只有在自然环境中训练才能增强适应能力。在炎热的天气中训练，要注意适量的喝水降温，有时可以喝点盐水和糖水。训练时绝不能喝冰水。

③不能淋雨。学校训练场、食堂、宿舍、教室之间总会有些距离，或是周末逛街，经常会碰上下雨的天气，因此学生从出门时要备上雨具避免淋雨。

④不能暴晒。除了正常的上课时间以外，学生经常会去逛街或是开展一些户外活动。然而，碰上炎热的天气，学生特别是男生总会凭血性方刚之勇，从不带遮阳用具，在太阳下暴晒。汗流浃背不要紧，皮肤晒黑点也不要紧，岂不知这样暴晒，严重损害人体自然的平衡，导致热

感冒。实际上热感冒比风寒感冒还要难受。因此,学生在户外活动时一定要备好遮阳用具,使身体得到保护而不至于中暑、感冒。

⑤注意饮食。学生逛街或是游玩、搞活动的时候常常不注意饮食卫生,在城市的流动人群中难免会传染上流行感冒或是其他的疾病。因为学生基本上每天都生活在校园的洁净环境里,一旦与外界接触就很容易染上病毒性感冒。因此严寒和初春之际,学生应尽量少外出,即便外出也要注意饮食卫生,以防止病毒性感冒或其他疾病的感染。

⑥防微杜渐。疾病在于预防,等到发病之时就麻烦了。感冒也是这样,只要提前防范,关口前移,就不会感冒或很少感冒。笔者介绍一个简单可行的办法:每天洗脸时用食指横着摩擦鼻孔口,边呼吸边揉擦,横擦36次即可。长此以往,一年四季很少感冒。

平时如有点感冒,应尽快喝点葱汤或姜汤之类解表散热的东西,或以一片姜、少许盐、少许糖和一点茶叶用开水冲泡喝下,可治风寒感冒。必要时就要及时吃药或就医。

⑦干发睡觉。由于特殊专业,舞蹈学生大都需要在晚上练功和晚上演出,并且一般都要到晚上十点多才能收场,一到寝室就将近十一点钟了,这时才有可能去洗澡。而此时已快进入子时,人体将进入自然的休眠时期。这时学生往往洗澡后头发还是湿的,由于疲劳,倒头就睡了,致使气滞血瘀,经络阻塞,郁积成疾。特别是冬天寒湿较重,头湿着睡觉更容易成病,造成头皮下静脉发炎,引起头痛,甚至会造成更大的问题。因此,一定要杜绝子时(晚上十一点半以后)洗头,并且洗完头以后一定要吹干头发再入睡,以免生病。

(九)肌肉的保健

肌肉分布在人体全身。成年男性肌肉约占体重的40%,成年女性肌肉约占体重的35%,而四肢肌肉约占全身肌肉总重的80%。人体各部位肌肉由于机能不一,所以发达程度也不一样。人类通过长期的进化,直立平衡、运动功能越来越完善。为维持人体直立姿势,背部、臀部、大腿前面和小腿后面的肌肉特别发达。由于上下肢分工不同,肌肉发达程度也有不同。下肢起支撑和移位作用,因此下肢肌肉较为粗大有力。上肢进行抓握劳动,因此上肢肌肉数量较多,较为精细灵活。无论什么部位的肌肉,和身体内其他器官一样,组织结构严密,紧紧附着于骨骼,并有丰富的血管和神经系统分布。这种结构特征既可以使肌肉的力量均匀地作用于肌腱在骨上的附着处,又可以不因为运动时关节角度发生变化而使肌肉伸缩受到影响。

人体肌肉具有收缩性、伸展性和黏滞性等功能。

收缩性是指肌肉收缩和张力的变化,肌肉的状态主要有静止状态和运动状态。肌肉的静止状态并不是完全休息或完全放松,而是其中少数运动单位还在轮流起作用,使肌肉保持轻微的收缩和扩张,这对维持人体姿态极为重要。当肌肉处于适度紧张状态时,其抵抗牵拉力的能力比肌肉处于静止状态时要强,这就是训练的关键所在,即训练时学生必须保持精力集中,以免拉伤肌肉。

伸展性是肌肉弹性的表现,它主要体现在肌肉拉长和恢复长度的能力上,对肌肉力量和柔韧素质的训练具有非常重要的意义。加强对抗肌和多关节肌的伸展练习,可增强肌肉的伸展性,有利于增大关节

运动幅度，改进运动能力。

黏滞性是肌肉对运动速度产生反应的表现。肌肉收缩或伸展时，由于肌纤维内胶状物质分子间的摩擦及肌纤维相互之间摩擦产生的阻力，就会使肌肉活动速度迟缓。肌肉黏滞性与温度的变化密切相关。温度降低，黏滞性增强，肌肉运动速度就慢。温度升高，黏滞性减小，肌肉运动速度就快。所以，舞蹈训练前要做好准备活动，目的就是使体温升高，减少因肌肉黏滞性产生的阻力，提高肌肉运动的速度和能力。

鉴于肌肉运动的物理特性，可以采取以下方法进行训练。此方法简单易记，若运用得当，可收事半功倍之效。

①心到意到。训练前和训练时要集中精神，专心致志，使积极的意念通过神经系统传达到身体每一个部位和每一块肌肉，即以大脑神经中枢纽统领身体的每个动力部件。这样训练效果良好，并且训练后的肌肉运动有力量、有速度、有控制能力。

②气到位到。由于每块肌肉中都有感觉神经、运动神经和交感神经分布，以传导肌肉的感觉和调节肌肉的运动。而这种运动的推动要靠气血来调控。因此，训练前和训练时，要通过合理、适量的呼吸来支撑和维持肌肉的运动，即是以气带动血液，促使血液循环和神经系统功能的充分发挥，使肌肉运动灵活自如，从而使训练得心应手，收效良好。

③脑到神到。训练前和训练时，要使肌肉运动拥有良好的感应，使运动的过程每时每刻都在大脑的指挥下目的明确、协调有序地进行，这样就可以提高肌肉训练效果。

④日热夜热。人类劳动促进了肌肉的自然配置和分布。人类因适应劳动的需要,足肌分化程度没有手肌精细,而舞蹈演员足部是重要的舞蹈表演工具之一。为使足部肌肉不断向精细方面发展,除了天长日久的训练,长期保持足部的温度非常重要。根据温度升高肌肉运动速度就快、运动能力就强的原理,无论南北方的学生,每天都要洗热水脚,绝不能因马虎或图简单而冲冷水,即使在特殊情况下洗了冷水,洗完后一定要用手在涌泉穴位上摩擦,将脚搓热。这样不但能使血液循环顺畅,而且经过训练之后,脚会更灵活、更有力。

⑤内松外松。对肌肉运动的控制和协调起主要作用是关节肌,关节肌的先天条件好,又加上训练得好,肌肉运动能力就强。人体的关节众多,舞蹈时要发挥众多关节肌的作用,使关节肌运动主动积极,精细准确地调节身体各部位的运动位置,使舞姿更加协调流畅。要在舞蹈运动中达到如此效果,放松关节肌是极好的办法。当然,这种放松绝不是一种松懈的放松,而是一种通过意念和运气所掌握的放松。

⑥吃啥补啥。从人类进化到直立行走这一天开始,脚就成为支撑人体活动的支柱。作为舞蹈演员,脚更是用以创造丰富舞蹈语汇的工具。生物学、生理学等方面的专家进行的研究表明,动物骨骼肌中的纤维分布是混杂的。如果能经常食用以动物肌腱为原料的食物,对提高人体脚肌和其他关节肌的工作能力非常有效。作为舞者,经常吃点如猪脚类食物,对足部的发育很有好处。

(十)骨骼形态的保健

人体运动系统由骨骼、关节、肌肉三大部分构成人体支架和基本形态。人体在脑中枢、神经系统的支配下,以肌肉为动力,关节为枢纽,骨骼为杠杆,共同完成肢体的行动,包括劳动和舞蹈运动等。

骨骼是人体运动系统中最坚固的支撑部分。在人体生长发育期,随着年龄的增长,骨骼不断增长、增粗、增大,骨骼的结构和化学成分也在不断发生变化,骨质也越来越钙化,越来越坚硬,直到发育成熟才停止增长。这个时期,不但要充分保证骨骼增长的营养,为发育创造良好的环境,还要保持正确的身体自然姿态,才能促进骨骼的良好发育。相反,若人体营养不良,姿态不正,则会造成骨骼发育不良或畸形。因此,人体发育期间必须高度注意骨骼的成长和保持良好姿态的习惯。作为舞蹈学生,更是要杜绝不良姿态的形成和畸形的产生。

人体中206根骨头,每根骨头的功能都分工明确,并且在人体中大多数骨头对称存在,只有少数不对称。骨头以骨质为基础,表面覆以骨膜,骨内充以骨髓。骨髓中分布着血管和神经,这些血管和神经先进入骨膜,然后贯穿骨质,再进入骨髓。

骨骼随着人体年龄的增长而逐渐变化。人在幼年时,由于骨头中有机物较多,故弹性和韧性较强,且骨头硬度较小,易弯曲变形。所以,人在幼年时要特别注意良好姿态的培养,站、卧、行、坐都要有正确的姿势,并要注意全面的身体锻炼,使骨骼发育正常良好,以预防骨骼发育畸形。同时,人体骨骼的良好发育可以延缓老化,永葆身心强健,延年益寿。很多老舞蹈艺术工作者在八九十岁的时候还能翩翩起舞,无

不与骨骼发育良好密切相关。因此，习舞之人如何保持骨骼发育和姿态良好至关重要。

1.合理运动。

由于骨头有高度的可塑性，因此，为使骨骼发育良好，预防和矫正骨骼畸形，可以进行有针对性的训练。骨骼发育前的舞蹈学生，在音乐节律中进行舞蹈训练，是一种适宜的负荷刺激。这种运动和刺激有利于学生骨骺软骨细胞的增殖，有利于学生骨骼中正常的矿物质代谢，有利于钙盐的增加，有利于加快血液循环从而使骨骼得到充分的营养。骨骼发育期的舞蹈训练必须适宜、合理，顺乎骨骼发育的客观规律。要保证学生在激烈的舞蹈运动之后有足够的休息，便于恢复和完成对骨骼刺激的效应。训练方式不能一成不变，而应该因人而异、因时而异、因地制宜，训练既有一定的量，又要保证学生有足够的休息。

2.协调运动。

由于学生处于骨骼生长发育期，因此，舞蹈训练的动作要考虑多样性、对称性和平衡性，以训练身体协调性，养成良好的舞蹈姿态和身体姿态，防止单侧肢体不均衡发展。同时，舞蹈运动对人体的训练需要经常化，坚持不懈，循序渐进，使骨骼得到进一步的良好发育，使学生有良好的体态。

3.加强营养。

人体骨骼生长发育期间,营养是极为重要的因素。因为蛋白质是人体不可缺少的物质,特别是生长发育期间,不仅要保证蛋白质摄入的数量,还要讲究蛋白质摄入的质量。为提高蛋白质的营养价值,要增加人体对维生素和矿物质的吸收。同时,钙是骨骼生长不可缺少的矿物质,铁、锌、铜等也是骨骼生长发育必需的营养元素。因此,舞蹈学生在饮食上必须吸收充足的营养,才能保证生长发育的需要。在生活中吃东西绝不能养成挑食的习惯,要保证多种维生素的吸收。

4.保持正姿。

人体的生长和树一样,根系要深,树干要正,树才能长得繁茂,形态美观。人在发育期间,一定要保持各种姿态的正确。自古以来,习武之人讲究站如松、坐如钟、卧如弓、行如风的姿态风范。习舞之人与习武之人相似,在身体姿态上追求一种正统、正规的风范。

(1)坐。当双脚疲劳或不需要行走的时候,双膝关节是人体的第二个支点。当双膝关节支撑身体还是感觉疲劳时,屁股是人体的第三个支点。

从反映古代人们生活的电影和舞蹈、戏曲等文艺作品中可以看出,汉以前的人相聚时都以促膝交谈为时尚。实际上,这种促膝是以膝为分支点,屁股坐在双脚跟上,脚背平面就成了支点。汉代以后,人们发现以屁股为支点使人更舒服,特别是双脚得到了充分的休息。因此,人们发明了凳子,从此就有了坐的习惯。

人坐在凳子上，是以屁股为支撑，以坐骨为支点。坐骨位于髋臼后下方，其特点是下方拐弯处有一粗大骨节。

由于舞蹈专业的特殊性，学生在读中专时，除了上文化课以外，坐着上的专业课几乎没有。然而，正因为这个时期的学生正处青春发育期，专业课程较多，有时候甚至是拖着疲倦的身体去上文化课，所以要高度重视这个时期的坐姿。

一是屁股坐半凳。有的学生坐凳就靠背，屁股满满的坐在凳子上，这样不利于骨骼的舒展和端正、松弛。良好的坐姿应该是屁股坐在凳子前半部，身子端正，头正背直，正视前方或讲台，双脚平放着地，双手轻放在课桌上。

二是身体往上引。按照上面所说的姿势坐凳，但身子不能往下沉，而是上身往上引伸，保持正确的坐姿和身体的弹性。

三是书写有正确方法。坐着上课，离不开书写，倘若书写的力量不均匀，就会影响体形，而使坐姿不端正。因此，取正确坐姿书写时，书写气力要用在食指上，有时甚至是指尖上，这样就可以保持良好的身段。

(2)卧。人们在一天二十四小时的时间内，睡卧常占了三分之一以上的时间，躺卧足以满足人体疲倦的恢复，对人体骨骼生长发育起着至关重要的作用。正确的睡卧是很有讲究的。

按照中国的传统方法，睡眠要"赵公式"，这种方式身体受力平面大，重力分散，使人舒适而容易入睡。

据医学界研究，睡眠要右侧。因为人体脏腑居右侧多，故睡卧朝右

侧就顺气，可舒筋养血。

又有科学家研究实验后认为，人在睡卧时往左侧好，因为人体左侧脏腑占位少，往左侧睡有利于增强内脏的弹性和反向适应能力。

还有专家研究证实，人在睡卧时最好脸朝床，因为这样睡卧有利于人体骨骼的生长，同时不盖被褥也不容易着凉。

各种卧姿都有道理，仿佛使人无所适从了。实则不然，笔者认为，人体的睡卧要任其自然，怎么舒适就怎样睡，这样才有利于人体骨骼的生长发育。但有些事项还是要注意的：

一是枕头不宜太高。枕头高会使肩背的力点落空，力点转移到头部，影响颈椎的正常生长，甚至使人落枕。青春期学生的枕头，有一点高度就可以了。枕头的高度不能超过自己拳头的直径。

二是要睡硬板床。人体从下到上是直立的、挺拔的。要日夜保持这种线条，就要睡卧于平面之上，这样无论什么睡姿都会保持平直挺拔的形态。

三是不要摆姿势睡觉。睡卧是最好的休息方法，能使人体机能得到恢复。此时，睡眠的姿势要保持自然状态。然而，有的学生进取心又很强，心里老想着要尽快使舞蹈训练的姿势到位，就在睡觉时摆好姿势，有的开胯，有的盘腿，或是用其他姿势睡觉。这会严重损害学生的身体发育，对骨骼生长和身心健康有百害而无一利。因此，老师平时要鼓励学生舞蹈训练的积极性和吃苦精神，但绝不能任学生产生急于求成的情绪，费力办傻事，而应该循序渐进，科学训练。要懂得，在舞蹈运动中，基本上是脊柱和骨盆的合并运动，运动的幅度取决于脊柱和骨

盆的配合。当脊柱前屈后伸时,骨盆就随之前后摆动,当脊柱转动时,骨盆随之转动,当脊柱侧弯时,骨盆随之倾斜。学生只要掌握好相关动作的运动量,动作就自然能到位。

(3)立。即站立。站如松,这是习舞之人的常态,也是习舞之人的标准形态。其标准姿势为身体直立,双目直视前方,双足并拢成正步位,上肢自然下垂于躯干两侧,手掌心朝里,虎口方向朝前。

人体的立,就像一个球放在地上,着地点为立点,人体以立点为轴心而形成垂直轴,即人体垂直于地平面的轴。舞蹈训练所讲的立要立得起、立得直、立得挺、立得刚劲、亭亭玉立。要达到这一目标,必须具备如下条件。

一是要有一副强壮的身体。按照传统的认识,运动者四肢发达,头脑简单。也就是说,身体强壮者往往思考迟钝、智商低下、认识浅薄。实则不然,这是人们长期存在的一种对身体强壮者的误解和偏见,这种传统观点根本没有认识到有好身体才有好智慧。强健的身体,是获得知识、成就事业、完善人格、实现理想、创造价值的基础和条件。

二是要有一个良好的状态。舞蹈训练中,学生要经常保持挺胸收腹的挺拔姿态,以使舞蹈运动在垂直轴的基础上进行,这样运用矢状轴和额状轴的舞蹈运动就会自如、自然。

三是神要高度集中。神,包括思想活动和内在脏腑精气的外在表现。神的物质基础是人体先天精气和后天精气之合称。人生之本,精、气、神三位一体,共同生成,相互转化,相互作用。习舞者保持好自身身体素质,保证训练质量,在实践中用心体会精、气、神的转化和运用,就

能使舞蹈运动保证灵与神的高度集中。

(4)行。行如风,即行走时快如疾风,慢似飘云,中速似流水,这是舞姿的行动状态。

舞姿不是静止的雕塑,而是流动的艺术,在动态中肢体要有较大的运动幅度和运动速度,学生必须有一定的骨骼、肌肉、神经的协调能力,才能胜任表演,给观众以美的享受。要达到这一目标,必须打好如下基础。

一是加强运动能力训练。实践证明,对于任何已适应的训练,若不逐步增加训练强度,训练效果就不能进一步提高。只有逐步增加训练的强度,并使其超出原有的阈值时,才能打破原有的平衡,从而使机体的能力提高到一个新的水平。因此,舞蹈训练中,必须对学生进行运动能力训练,包括走快慢圆场、跳跃圆场、垫步圆场等,以此来提高学生的运动能力。

二是加强速度的训练。舞蹈的速度训练,实则为舞蹈节奏的训练,换句话说,即在节奏中训练运动。良好的节奏感,能使舞蹈运动和谐放松。特别是在优美动听的音乐中,音乐的节奏配合着优美的旋律,优美的旋律反映到大脑,激发了强烈的激情,这种激情能提高舞蹈训练的质量。在这种训练中,节奏和动作幅度可逐渐加大,经过多次重复的训练,可使学生长时间地尽情起舞而不觉得累,

三是加强灵敏性的训练。在优美的音乐中,舞者神经系统兴奋与抑制过程转换的灵活性与舞蹈运动中肌肉的基本能力相关。训练中要特别注意中枢神经系统调节对抗肌之间协调性的改善,以及对抗肌紧

张与放松能力的提高。神经分化抑制的发展过程中对舞者肌肉的随意抖动和放松起着重要作用。只有经过长期的、不间断的、科学的训练，将受意识支配的神经系统训练成自动化的反应，提高神经系统兴奋与抑制过程转换的灵活性，才能提高肢体的灵敏性。

灵敏性是指人体在各种突然变换的条件下快速、协调、敏捷、准确地改变身体运动的空间位置和运动方向从而完成某一动作的能力。舞蹈学生高度的灵敏性，是在其牢固的运动能力基础上表现出来的，是其大脑皮层分析综合能力高度发展的体现。为了提高学生的灵敏性，应尽可能采取逐步增加舞蹈动作的复杂程度和难度的训练方式，逐步提高学生反应能力、应变能力、平衡能力、协调能力、观察能力、判断能力、掌握动作的能力和对音乐节奏、旋律的敏感。



参考书目

1.《心理学》. 曹日昌主编,吉林科学出版社 2007 年版

2.《中国舞蹈发展史》. 王克芬著,上海人民出版社 2004 年版

3.《舞蹈解剖学》. 高云著,高等教育出版社 2007 年版

4.《黄帝内经》. 黄帝、歧伯著,万卷出版公司 2008 年版

5.《戏曲表演美学探索》. 陈幼韩著,中国戏剧出版社 1985 年版

6.《美与艺术》. 林青音著,安徽教育出版社 1988 年版

7.《中国龙虎山天师道》. 张金涛主编,江西人民出版社 1994 年版

8.《家庭医学全书》. 上海第一医学院《家庭医学全书》编委会,上海科技出版社出版

后 记

《舞蹈艺术漫谈》一书能写成并出版,得益于众多老师对我的基础教育和创新教育,并给予我热情的指教和无私的帮助,也得益于许多朋友、同学给予我大力的支持,许多民间艺人给予我有益的指点。在这里谨向他们表示感谢,并向所有帮助过该书出版的人致以诚挚的敬意。我将奋发努力,把舞蹈训练工作和研究工作做得更好,不辜负老师对我的培养和同行对我的支持。

袁正一

2012 年 2 月 6 日